ಜೂನ್-2005 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ



ಡಾ.ಎಂ.ಚಿದಾನಂದಮೂರ್ತಿ

- ಸ್ಲಿಮ್-ಟ್ರಿಮ್
- ನಿದ್ದೆಯ ಲಾಭ
- ಭೋಜನಾರೋಗ್ಯ

ಹೊಳೆಯುವ ಕಂಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು



ಸಾವಿನಲ್ಲೊಂದು ಚೆ



ಮಹಿಳೆಯ ಐದು ಮಹಾಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಜೀವನಾಡಿ

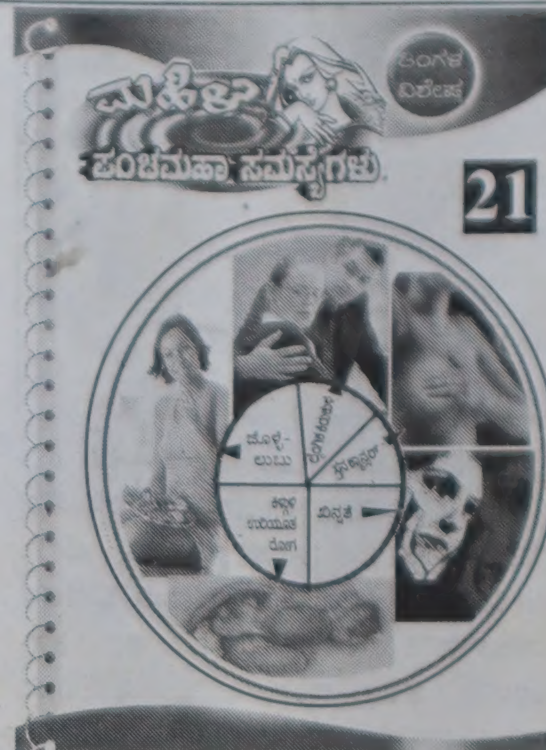
ಮೇ-ಜೂನ್ 2005

ಸಂಪುಟ 9, ಸಂಚಿಕೆ 1

ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ

ನಂ. 122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ,
ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.
ಫೋನ್ : 23352696, 23206441

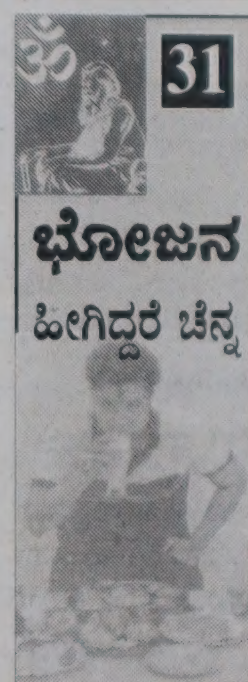




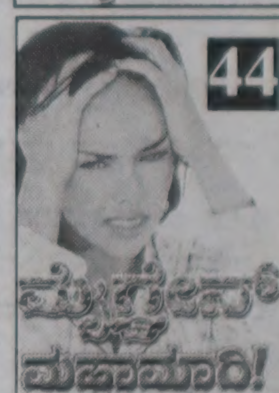
ಸ್ಲಿಮ್-ಟ್ರಿಮ್ ಆಗಿರಲು ಉಪಾಯಗಳು 8
ಕಂಗಳ ಹೊಳಪಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು 10
ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೆ..................
ಅಪಾಯ 11
ಸ್ವಿಮಿಂಗ್ ಫೂಲ್ 19
ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಎಕ್ಕದ ಬಳಕೆ 34
ನಗು ಒಂದು ; ವರ ನೂರು 35
ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ 39
ಆತಂಕ ದೂರಗೊಳಿಸಲು
ಹೊರಡಿ ಶಾಪಿಂಗ್................................ 41
ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ 50
ನಿದ್ದೆಯ ಲಾಭ 51
ಶೀತದ ಔಷಧಿ ಜೀವಕಂಟಕವಾಗಬಹುದು 53
ಮೂತ್ರ ವಿಷಮರೋಗ 54
ಉಪವಾಸ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡಿ 55
ಒಬ್ಬಂಟಿ ಪ್ರವಾಸಿಗರೇ ? 57
ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಲಹೆಗಳು 59
ಮಾನಸಿಕ ದಣಿವಿಗೆ
ಹೋಮಿಯೋಪಥಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳು 61
ನಟಿಕೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ 62

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

ನಾಡಿಮಿಡಿತ 4
ಜೀವಧಾರೆ 5
ಆರೋಗ್ಯವಾರ್ತೆ 6
ಮನೋಸಮಸ್ಯೆ-ಸಲಹೆ 63
ವೈದ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನೆ 65
ವೈದ್ಯರಸಾಯನ 66











ಅಂಗೈ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಕೈಗನ್ನಡಿ

ಇಂತಹ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಜೀವನಾಡಿಯಂತಹ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಒಪ್ಪತಕ್ಕ ಬರಹಗಳಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನ. ಲೇಖನದಲ್ಲಿನ ಅಂಶಗಳು ತಪ್ಪು ಎಂದಲ್ಲ. ಆದರೆ ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಸಿನವರು ಆತಂಕಕ್ಕೀಡಾಗುವ ಸಂಭವವೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ.

ಮೈಸೂರು ನಾಗರಾಜ ಎಸ್.

ಅಲಕ್ಷಿಸದಿರಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು

ಲೇಖನ ವಿವಿಧ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಆರಂಭದ ಹಂತವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೆರೆದಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲ ಒಂದೆಡೆ ಕೂತು ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸುವಂತಹ ವಿಷಯಗಳಿದ್ದವು. ಇಂತಹ ಲೇಖನಗಳೂ ಮುಂದೆಯೂ ಬರಲಿ

ದಾವಣಗೆರೆ ಗೀತಾ ವ್ಯಾಸರಾಯ

ಐದೇ ನಿಮಿಷಗಳ ಹೈಟೆಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರಿಗೆ ತೀರಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿತ್ರ ಸಮೇತವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದು ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬೆಂಗಳೂರು ಉದಯ ಎಸ್.ಆರ್.
ದಾವಣಗೆರೆ ಸತೀಶ ಬೇಂದ್ರೆ

ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸೇಬು ತಿನ್ನಿ

ಟಿ-ಕಾಫಿಗಳ ಹವ್ಯಾಸವಿರುವವರು. ಸಿಗರೇಟು, ತಂಬಾಕುಗಳ ವ್ಯಸನಿಗಳಂತವರು ಸೇಬುಗಾಗಿ ಹಣ ವ್ಯಯಿಸಿದರೆ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ರಾಗಬಲ್ಲರಲ್ಲವೆ? ಬರಹದಲ್ಲಿ ಸೇಬುಹಣ್ಣಿನ ಉಪಯುಕ್ತತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದೀರಿ.

ಬಳ್ಳಾರಿ ಗಂಗಾಧರ ಎಚ್.
ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಶೃಂಗೇರಿ

ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು

ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯೌಷಧಿ, ಫಲೌಷಧಿಗಳಂತಹ ಅಂಕಣಗಳು ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ. ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ಬರಹದಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಲಕ್ ಹೇಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನೀಡಿದ್ದು ನನಗಿಷ್ಟವಾಯಿತು.

ಸಿದ್ದಾಪುರ ನಾಗಮಣಿ ಕಾವಣೆ

ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ಕೇಳಿ ಸ್ವಭಾವ ಹೇಳಿ

ಲೇಖನ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವೂ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿಯೂ ಇತ್ತು. ಇಂತಹ ಬರಹಗಳು ಮೂಡಿಬರಲಿ.

ಹಾವೇರಿ ಕೇಶವ ಕುಂಬಾರ
ಅಂಕೋಲಾ ಕಿಶೋರ ನಾಯಕ
ಬೀದರ ಸಂತೋಷ ಆಚಾರ್ಯ

ಅಬ್ಬಾಬ್ಬಾ ಬೇಸಿಗೆ

ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಲೇಖನ ವರ್ತಮಾನ ಬೇಸಿಗೆಯ ತಾಪಕ್ಕೆ ತಂಪು ತರುವಂತಿತ್ತು. ಸಿರಿವಂತರು ಹೇಗೂ ಯಂತ್ರ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಬೇಗೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಬಡವರಂತೂ ಸೆಕೆಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಒಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದ ಜನರಿಗೆ ತಂಪುನೀಡುವ ವಿವರ ತಿಳಿಸಿದಂತಹ ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಲಗ್ಗೆರೆ ಪದ್ಮಾ ರಾಜೇಂದ್ರನ್

ಯೌವನ ಕಾಪಾಡುವ ತರಕಾರಿ

ಏಪ್ರಿಲ್ ಸಂಚಿಕೆಯ ಮುಖಪುಟ ಸುಂದರವಾಗಿತ್ತು. ಯೌವನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಸೌತೇಕಾಯಿ ಲೇಖನ ವಿಚಾರಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು.

ಇಲಕಲ್ಲ-ಬಾಗಲಕೋಟೆ ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಯಡಹಳ್ಳಿ

ನಾನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಈ ಅಂಕಣ 'ವಿವಿಧ ಸಾಧನೆಗೈದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿಚಿತ್ರಣದ ಜೊತೆಗೆ ಅವರು ಎಷ್ಟು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಇಂದಿನ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶನದಂತಿದೆ. ಸಾಧಕರೆಲ್ಲರೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಿತಮಿತ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿರುವುದು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು ರವೀಂದ್ರ ಹೆಗಡೆ
ಕೋಲಾರ ಮಧುಸೂದನ್.ಕೆ.

ಹಸ್ತಪ್ರಯೋಗ

ಈ ಹವ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಮಿತ್ರರ ಬಳಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಕೋಚ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಬಹುಸಂಖ್ಯಾತ ಯುವಕರಿಗೆ ಕುತೂಹಲ, ಮುಜುಗರ ಎರಡೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ 23 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಮೂಲಕವೇ ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಅನೇಕರ ಆತಂಕಗಳು ದೂರಾಗಲಿವೆ.

ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ರಘು ಕಟ್ಟಿ
ಸಾಗರ ರಮಾಕಾಂತ ಶೆಟ್ಟಿ

ಮನೋಗಾಥೆ

ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯ ಪಾಡನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಮನಕುಲುಕುವಂತೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ನರಳುವ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಓದಲೇಬೇಕಾದ ಬರಹವಿದು.

ಮೈಸೂರು ಸುಜಾತಾ ಶ್ರೀಹರಿ
ತುಮಕೂರು ಮನೋರಮಾ ಟಿ.

ಸ್ಥಿರತೆ ಬೇಕು

ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡಿದ್ದ ಪತ್ರಿಕೆ ಮತ್ತೆ ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯ. ಆದರೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ ಅಥವಾ ಮೊದಲ ವಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ ನಿಗದಿತವಾದರೆ ಬಂದರೆ ಓದುಗರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಚನ್ನಪಟ್ಟಣ ತಿಮ್ಮರಾಯ ಎನ್.

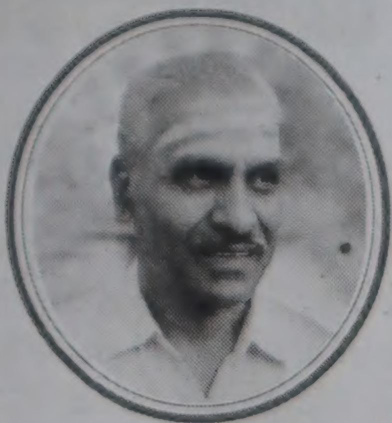
ಗಮನಿಸಿ

ಓದುಗರೆ,

ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ-ಟೀಕೆ-ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಸ್ವಾಗತ. ನೀವು ಇಡೀ ಸಂಚಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಬದಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದೇ ಲೇಖನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಚ್ಚು-ಮರೆಯಿಲ್ಲದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸೂಚಿಸಿ.

ಪ್ರ.ಸಂ.





ಜೀವಧಾರೆ

ಬಹುದೇಶಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಂಪನಿ ಮತ್ತು ಮೋಸ

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಂಪನಿಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಂಪನಿಗಳು ಹಲವಾರು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ನಡೆಸುತ್ತಿವೆ. ಇಂಥವುಗಳಿಗೆ ಬಹುದೇಶಿಯ ಕಂಪನಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಂಪನಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಹಣವಿದೆ. ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದೆ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಂಪನಿಗಳು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದೇ ವೇದವಾಕ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅವರು ಕೊಟ್ಟದ್ದೇ ರೋಗಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣವೆನಿಸಿದೆ. ಇಂಥ ಒಂದು ಕಂಪನಿ ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿತು. ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಧಿಕ ಎಂದು ಸಾರಿತು. ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರೊಲ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕು ಎಂದು ವಾದಿಸಿತು. ಇದೆಲ್ಲ ಒಂದು ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಮದ್ದು ಸಂಶೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದರು. ಅದು ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರೋಲ್ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ನೋಡುತ್ತದೆ ಎಂದರು. ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರು ಆ ಮದ್ದನ್ನು ಬಳಸಲು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಇದೊಂದು ಹುಚ್ಚು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕಿತು. ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಬರೆದವು. ಸುಮಾರು 20 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಂಪನಿಗಳು ಸಾವಿರಾರು ಕೋಟಿ ಡಾಲರಿನ ವ್ಯಾಪಾರ ನಡೆಸಿದವು. ಕೋಟಿ ಕೋಟಿ ಹಣ ಗಳಿಸಿದವು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನಿಜ ಸಂಗತಿ ಹೊರ ಬಂದಿತು. ಅವರು ಪ್ರಚಾರಗೈದದ್ದೆಲ್ಲ ಸುಳ್ಳು ಸೃಷ್ಟಿ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಆಗ ಕಂಪನಿಗಳು 'ಹೌದು' ಅದು ತಪ್ಪು ಪ್ರಯೋಗವೆಂದು ಪಿಸುಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡರು. ಮೊದಲು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಚಾರದ ಅಬ್ಬರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ವ್ಯಾಪಾರ ಹೀಗೆ ನಡೆದಿದೆ. ಜನ ಮೋಸದ ಮುಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರುವರು. ಇಂಥ ಅನೇಕ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಇಂಥದೇ ಒಂದು ಹೊಸ ಸುದ್ದಿ ಎಂದರೆ ಕೂಸುಗಳಿಗೆಂದು ತಯಾರಿಸಿದ ಹಲವಾರು ಸಾಧನಗಳು. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಡಬ್ಬಿಯ ಮೇಲೆ "ಕೂಸಿಗಾಗಿ" ಎಂಬ ಪದವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೂಸಿಗಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದ ಯಾವ ರಕ್ಷಣಾ ಪದಾರ್ಥವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಮೋಸವೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಾರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಕಂಪನಿ ತನ್ನ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಲ್ಲ. "ಜೊನಸನ್ & ಜೊನಸನ್" ಎಂಬ ಕಂಪನಿಯ ಸೋಪು, ಪೌಡರ್ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿರುವರು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರೆಲ್ಲ ಈ ಕಂಪನಿಗಳು ಕೊಡುವ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಮನಸೋತಿದ್ದಾರೆ. ಹಣತೆತ್ತು ಅವರು ಮಾರುವ ಸರಕುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಕಂಪನಿಗಳು ಹಣಗಳಿಸುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತಿವೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲು ಕಾರಣವೆಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಸೋಮಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಎರಡನೆಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಪರದೇಶದವರ ವಾಕ್ಯಗಳು ವೇದವಾಕ್ಯ. ನಮ್ಮವರು ಎಂದೂ ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವ ಧೈರ್ಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದದ್ದು ಈ ಧೈರ್ಯ ಹಾಗೂ ನಿಷ್ಠ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು.

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು





ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಬೊಜ್ಜಿನ ನಂಟು

ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಅಸ್ತಮಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲುದು. 67,229 ಫ್ರೆಂಚ್ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಮೂರು ವರ್ಷ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನವು ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರು ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ದುಪ್ಪಟ್ಟು ಅಪಾಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಋತುಮತಿಯಾದಂದಿನಿಂದ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪುವವರೆಗೆ ಸುಮಾರು 22 ಪೌಂಡ್ (1 ಪೌಂಡ್ = 453.59 ಗ್ರಾಂ.ಗಳು) ನಷ್ಟು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅಂಥವರಿಗೆ ಈ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. 66 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನಂಥಹ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾಗಲೂ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ತೂಕದ ಹೆಚ್ಚಳವು ಸೋಂಕನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮೃದುವಾದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ತೊಂದರೆಗೀಡು ಮಾಡಬಹುದು. ●

ಮಿನರಲ್ ವಾಟರ್ ಬಾಟಲಿಗಳ

ಮರುಬಳಕೆ ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕ



ಮಿನರಲ್ ವಾಟರ್ ಬಾಟಲಿಗಳ ಮರುಬಳಕೆಯು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವನ್ನೇ ತರಬಲ್ಲದು ಎಂಬ ಸತ್ಯವೊಂದು ಈಗ ಹೊರಬಿದ್ದಿದೆ. ಶಾಲೆಗೆ, ಆಫೀಸಿಗೆ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನೊಯ್ಯಲು, ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನಿಡಲು ಮಿನರಲ್ ವಾಟರ್ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ನೆಸ್ಲೆ, ಬಿಸ್ಲೇರಿ, ಅಕ್ವಾಫಿನ್, ಕಿನ್ಲೇ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಂಪೆನಿಗಳ ಬಾಟಲಿಗಳೂ 'ಯೂಸ್ ಅಂಡ್ ಥ್ರೋ' (ಬಳಸು ಮತ್ತು ಬಿಸಾಕು)ಗಳೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಸಾಕದೆ ಬಳಸುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ.

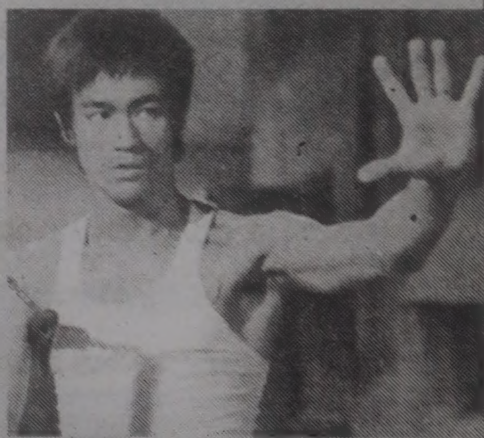
'ಸಫಾ' ಮಿನರಲ್ ವಾಟರ್ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ತಾನೇ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಪೇಯಿಂಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು 16 ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದ 12 ವರ್ಷದ ಬಾಲಕಿಯೊಬ್ಬಳು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ ಘಟನೆ ದುಬೈಯಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ (ಪಾಲಿ ಈಥಲೀನ್ ಟೆರೆಫ್ಥಾಲೇಟ್ ಅಥವಾ ಎಇಟಿ)ನಲ್ಲಿ ಡೈಈಥೈಲ್ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಸಿಲಾಮೈನ್ ಎಂಬ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ.



ಒಂದು ಸಲದ ಬಳಕೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಬಾಟಲಿಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿವೆ. ಇಡಲೇ ಬೇಕಾದ ಗರಿಷ್ಠ ಅವಧಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಮಾತ್ರ. ಒಂದು ವಾರ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದೂ ಬಿಸಿ ತಾಗದಂತೆ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತೊಳೆಯುವುದು, ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಬಾಟಲಿಯ ಒಳಪದರವು ಘಾಸಿಗೊಂಡು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಿರಕ ಕಣಗಳು ಬಾಟಲಿಯ ಅಂದರೆ ನೀವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಹೋಗಬಹುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮರುಬಳಕೆಗೆಂದೇ ತಯಾರಾಗುವ ವಾಟರ್ ಕ್ಯಾನ್, ಬಾಟಲ್‌ಗಳಿಗೆ ವ್ಯಯಿಸುವ ಜಾಣತನವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಎಲ್ಲರೂ ತೋರಬೇಕಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲಿಗಂತೂ ಅವು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ●

ಕಂಕುಳ ಕಳವಳ

ಕಂಕುಳಡಿಯ ಚರ್ಮವು ಬಣ್ಣಗೆಟ್ಟಿದೆಯೇ? ಅದು ಪೋಸ್ಟ್ ಇನ್‌ಫ್ಲೇಮೇಟರಿ ಪಿಗ್‌ಮೆಂಟೇಶನ್ - ಪಿಐಎಚ್ (ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕಿನ ಬಳಿಕದ ಬಣ್ಣಗೆಡುವಿಕೆ)ನಿಂದಾಗಿರಬಹುದು. ಪಿಐಎಚ್ ಎಂಬುದು ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಬಣ್ಣಗೆಡುವಿಕೆ. ಕಂಕುಳಲ್ಲಾದಾಗ ಅದು ಯಾವುದೋ ಹೊಸ ಡಿಯೋಡರೆಂಟ್‌ನ ಬಳಕೆಯಿಂದ, ಶೇವಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಅಥವಾ ಕೂದಲು ತೆಗೆಯುವ ಹೇರ್ ರಿಮೂವರ್ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಆಗಿರಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನೆ ಯುಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಪಿಐಎಚ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮತ್ತೂ ಹೆಚ್ಚು.



ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ನೀಡದಿದ್ದರೂ, ಮುಜುಗರ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲ ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ಲೀವ್‌ಲೆಸ್ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವವರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ತಲೆನೋವಾಗಬಲ್ಲ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ಮೊದಲು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ. ನಿಮ್ಮ ರೇಜರ್ ಬ್ಲೇಡನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಕಾಲಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ರೇಜರನ್ನು ಬಳಸಿ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚರ್ಮಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ತಯಾರಿತ ಜೆಲ್ ಮತ್ತು ಡಿಯೋಡರೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನೇ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ನೀವೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಸಮಸ್ಯೆ ತುಂಬಾ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಚರ್ಮರೋಗತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣುವ ಅಗತ್ಯ ಬದ್ದೀತು. ●

ನೋವು ಮತ್ತು ಜೀವನಮಟ್ಟ



"ನೋವು ನಿಜಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಮಟ್ಟವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಬಲ್ಲುದು. ದುರದೃಷ್ಟ ವಶಾತ್ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಪೂರ್ತಿ ಯಾಗಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ರಾಗುವವರೆಗೂ ನೋವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಮೆರಿಕನ್ ಕ್ರೋನಿಕ್ ಪೈನ್ ಅಸೋಸಿ ಯೇಷನ್‌ನ ಎಕ್ಸಿಕ್ಯೂಟಿವ್ ಡೈರೆಕ್ಟರ್ ಪ್ಯಾನಿ ಕೋವಾನ್. ತೀವ್ರತರವಾದ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ನೋವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಕೊವಾನ್‌ಗೆ 25ರ ಹರೆಯ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ನೋವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಅಸಮರ್ಥರನ್ನಾಗಿಸುವವರೆಗೂ ಆಕೆ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಲೇ ಬಂದರು. ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಮಾಡುವ ತಪ್ಪು ಇದೇ. ನೋವನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುತ್ತಾ ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುವುದನ್ನೇ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ತೀವ್ರನೋವು ಯಾರನ್ನೂ ಕಾಡಬಹುದು. ವಯೋವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್, ಸಂಧಿವಾತ, ಬೆನ್ನುನೋವಿನಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳಿರುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸದಾಕಾಡುವ ನೋವು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣವಂತೂ ಖಂಡಿತಾ ಅಲ್ಲ. 20-30ರ ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲೂ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನೋವು ನಿವಾರಕ ಗುಳಿಗೆಗಳು, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ನೋವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೋವಿಗೆ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು. ಆಕ್ಯುಪಂಚರ್ (ಚೀನಾ ಮಾದರಿಯ ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಹಾಗೂ ಯೋಗಗಳೂ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು. ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ನೋವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಕೂಡಾ ಜೀವನಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಲ್ಲುದು. "ಈ ನೋವೆಂಬುದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ಗಾಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಳಗೊಳಗೇ ಶಕ್ತಿಗುಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ನೀವು ನಟಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ನೀವು ಸಮರ್ಥರೆಂದೇ ಜನ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ'' ಎಂಬುದು ಕೊವಾನ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

: ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು :

ಅಮೆರಿಕನ್ ಕ್ರೋನಿಕ್ ಪೈನ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಮಾಡಿದ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಆಯ್ದು ವರದಿಗಳು ಹೀಗಿವೆ :

- ತೀವ್ರ ನೋವಿಗೆ ಬಲಿಯಾದ 18 ರಿಂದ 34ರ ಹರೆಯದ ಜನರಲ್ಲಿ 82% ಜನರು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.
- ಈ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.
- 70% ಜನರು ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೂ, 55% ಜನರು ನಿರುತ್ಸಾಹ ಭಾವನೆಗೂ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.
- 10% ರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮಂದಿ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.
- 41% ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರು ಬೆಳಗ್ಗಿನಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲದವರೆಗೆ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೇ ಈ ನೋವು ಕಸಿದುಕೊಂಡಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
- ಪ್ರತಿ ಆರು ಜನರಿಗೆ ಒಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಪ್ರಗತಿಯ ಅವಕಾಶಗಳ ಮೇಲೆ ನೋವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
- 81% ಜನರು ನೋವಿಗೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂಬುದು ತೃಪ್ತಿದಾಯಕ ವರದಿ.
- 86% ಜನರು ವೈದ್ಯರ ಔಷಧಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ, ಮಸಾಜ್, ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

"ನೋವು ಸರಳ ಸಂಗತಿಯಲ್ಲ, ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಹುಡುಕುವುದೇ ಕಷ್ಟಕರ. ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಣಾತರೇ ಹೊರತು, ನೋವಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೋವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಾಗ ರೋಗಿಯ ಸಕ್ರಿಯ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ'' ಎಂಬುದು ಕೊವಾನ್‌ರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಚಾಕೊಲೇಟ್‌ಗಳು ಖಂಡಿತಾ ಚಟಗಳಾಗಬಹುದು



ಚಾಕೊಲೇಟ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಪಿಜ್ಜಾಗಳು ತಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವವರನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಅದೊಂದು ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷಿತ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ ಕೇಳಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆ ಖಂಡಿತಾ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಿದೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ.

ತುಂಬಾ ಹಸಿದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನು ತನ್ನ ಪ್ರಿಯ ವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ಆಘ್ರಾಣಿಸಿದಾಗ ಅವನ ಮೆದುಳಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನಿ ತನ್ನ ಪ್ರಿಯ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅವನ ಮೆದುಳಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇವೆರಡೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಅಂದರೆ ಆಹಾರವೂ ಚಟದಷ್ಟೇ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಎಂಬುದು ಇದರಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟ.

ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ, ಬೇಕರಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ದಿಂದಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಾಣುವ, ಆಘ್ರಾಣಿಸುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಿವೆ. ಇದು ಮೆದುಳಿನ ಮೆಟಾಬಾಲಿಸಂ (ಚಯಾಪಚಯ ಅಥವಾ ಜೀವರಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ)ನ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಶೇಕಡಾ 24 ರಷ್ಟು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಾದಕ ಚಟಗಳಿಂದ ಉದ್ದೀಪನಗೊಳ್ಳುವ ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗಗಳಾದ ಅಂಟೀರಿಯಲ್ ಇನ್‌ಸುಲಾ, ಒರ್‌ಬಿಟೋಫ್ರಾಂಟಲ್ ಕೋರ್ಟೆಕ್ಸ್‌ಗಳಂಥ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮತ್ತೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಈ 'ಪ್ರಿಯವಾದ ಆಹಾರ' ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದೇ ವಯೋಮಾನದ 12 ಮಂದಿ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಆರಿಸಲಾಯಿತು. ಒಂದು ದಿನವಿಡೀ ಅವರನ್ನು ಉಪವಾಸವಿರಿಸಿ, ನಂತರ ಪೋಸಿಟ್ರಾನ್ ಎಮಿಷನ್ ಟೋಮೋಗ್ರಾಫಿ ಅಥವಾ ಪಿಇಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಅವರ ಮೆದುಳಿನ ಮೆಟಾಬಾಲಿಸಂ ಅನ್ನು ಅಳೆಯಲಾಯಿತು. ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡುವಾಗ ಅವರು ತಮಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ತಿಂಡಿತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವನ್ನು ತಿನ್ನಬಯಸುವ ರೀತಿಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಕೆಲವು ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಅದರ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಯಿತು. ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಬಯಸಿದ ತಿನಿಸುಗಳು ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಪಿಜ್ಜಾ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಮೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಕೋಳಿ ಮಾಂಸದ ತಿನಿಸುಗಳೇ ಆಗಿದ್ದವು. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಪಿಜ್ಜಾಗಳೂ ಚಟಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೇನು?

ಸ್ಲಿಮ್ - ಟ್ರಿಮ್ ಆಗಿರಲು ಉಪಾಯಗಳು



ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸ್ಲಿಮ್-ಟ್ರಿಮ್ ಆಗಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ತೆಳ್ಳನೆಯ ಕಾಯದ ಮಾಲೀಕರಾಗಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ಟಿಪ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳಿಗಾಗಿ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಶ್ರಮ ಪಡುತ್ತೇವೋ ಅಷ್ಟೇ ಪರಿಶ್ರಮ ಒಂದು ಸುಂದರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶರೀರ ಪಡೆಯಲು ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ.

1. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವವಿರಲಿ. ಅನ್‌ಪ್ರೊಸೆಸ್ಡ್ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಿ. ರಾಸಾಯನಿಕ ಘಟಕಗಳು ಕೂಡಿರದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಮೈದಾ, ಎಣ್ಣೆ, ಖಾರ-ಮಸಾಲೆ, ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ.

2. ನೀವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಮನಸಾರೆ ಇಚ್ಛಿಸಿದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಫುಡ್ ಡೈರಿ ಮಾಡಿ. ನೀವು ಏನೇನು ತಿಂದಿರಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಏನಾಯಿತು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಚಾರ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ನೀವು ಇದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುವಿರಿ.

3. ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಬಗೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಬಂದ್ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಯುವತಿಯರು ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಗೆಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಬಗೆಯ ವಿಟಾಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವು ಇತರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹಿತಮಿತವಾಗಿರಲಿ.

4. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಕೇಳಿದ್ದೀರಿ, ಓದಿದ್ದೀರಿ. ಈಗಲಾದರೂ ದಿನಕ್ಕೆ 7 ರಿಂದ 8 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರನ್ನು ಅವಶ್ಯ ಸೇವಿಸಿ.

5. ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಎಣ್ಣೆ ಕಡಿಮೆ ತಗಲುವ ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಇದರಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ಮಿತವ್ಯಯ ಆಗುತ್ತದಲ್ಲದೆ ಕಡಿಮೆ ಕೆಲೊರಿ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

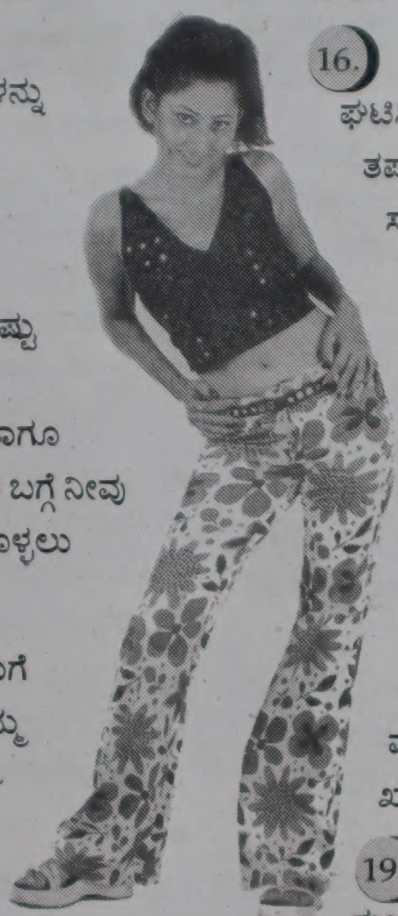
6. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಬಳಿಕವೂ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರುವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಒಂದು ಸಲ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಬಳಿಕ ಯಾವ ಆಹಾರ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತೊ ಅದು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೆಲೊರಿ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಇಲ್ಲವೆ ಉಳಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಆ ಬಳಿಕ ಸೇವಿಸಿ.

7. ನಿಮ್ಮ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಸಾಸ್ ಚೀಸ್ ನಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಒಂದಷ್ಟು ದಿನ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ನೋಡಿ. ಕ್ರೀಮ್ ಹಾಲಿನ ಬದಲು ಟೋನ್ಡ್ ಅಥವಾ ಡಬಲ್ ಟೋನ್ಡ್ ಹಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

8. ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ತಪ್ಪದೇ ಉಪಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಕೆಲವು ಜನ ಮುಂಜಾನೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಊಟ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ.

9. ವಿದ್ಯುತ್‌ನ ಆಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸಿಬಿಟ್ಟಿವೆ. ನೀವು ಇಂತಹ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪುನಃ ಕೆಲಸದ ಕಡೆ ತೊಡಗಿಸಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಚೈತನ್ಯಶೀಲಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಮಿಕ್ಸಿ-ಗ್ರೈಂಡರ್‌ಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಬಳಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟದನ್ನು ಒರಳಲ್ಲೆ ಕುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಾಶಿಂಗ್ ಮಶಿನ್ ಇದ್ದರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲ ಅದೂ ಭಾರೀ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಗೆಯಲು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕೈಯಿಂದಲೇ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಕೆಲಸದವಳು ಬರದೇ ಇದ್ದ ದಿನಗಳಂದು ನೀವೇ ಮನೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.

10. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಒಂದು ಭಾರದ ಕೆಲಸ ಎಂಬಂತೆ ಭಾವಿಸಬೇಡಿ. ಆಹಾರ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕವೋ ಇದೂ ಅಷ್ಟೆ ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹಗುರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.



11. ವ್ಯಾಯಾಮ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ ಅದರ ಪ್ರಭಾವದ ಕುರಿತಂತೆ ಒಂದು ಚಾರ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ. ನೀವು ಆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಆರಂಭಿಸಿದರಿ, ತೂಕ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿತು, ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು, ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ದೂರವನ್ನು ನೀವು ಎಷ್ಟು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಿಸಿದಿರಿ ಹಾಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನು ಬದಲಾವಣೆಯಾಯಿತು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಬರೆದು ಇಡುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

12. ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ನಿಮಗೆ ಒಗ್ಗದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಅನುಸರಿಸುವ ಮೊದಲು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಎಕ್ಸಪರ್ಟ್ ಅಥವಾ ತರಬೇತುದಾರರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

13. ದೇಹದ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉದ್ದ ಹಾಗೂ ತೆಳ್ಳನೆಯ ಕಾಯದವರಾಗಿ ಕಾಣಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಹೆಚ್ಚು ಬಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

14. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಆಗಾಗ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ತೂಕದ ಯಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ, ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಡಿಲಾದ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಬಿಗಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಈಗ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಚುರುಕುತನ ಎನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆಯೊ ಅಥವಾ ಅದೇ ಆಲಸ್ಯತನ ಉಳಿದಿದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

15. ನಿಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಯಶಸ್ಸುಗಳ ವಿಜಯೋತ್ಸವ ಆಚರಿಸಿ. ಅದು ಫ್ರೂಟ್ ಕ್ರೀಮ್‌ನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತಿನ್ನಬೇಕೆನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರುವುದಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ 10 ನಿಮಿಷ ಹೆಚ್ಚು ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಿದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಒಂದು ಬಹುಮಾನ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಆದರೆ ಅದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿರಬಾರದು. ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಕುಳಿತು ಮೆಚ್ಚಿನ ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸಿ ಅಥವಾ ಉಪಯುಕ್ತ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ.

16. ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೊಂದು ತಪ್ಪು ಘಟಿಸಿದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಶರಾಗಬೇಡಿ. ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ತಪ್ಪಾಗುವುದು ಸಹಜ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ತಪ್ಪನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮುನ್ನಡೆಯಿರಿ.

17. ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೊಗಳಿದರೆ, ಅಭಿನಂದಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಹರ್ಷ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ಆದರೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ನಿರಾಕರಿಸಬೇಡಿ. ಮುಗುಳ್ನಕ್ಕು ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿ. ಅದರಿಂದ ದೊರೆತ ಖುಷಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ.

18. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ವ್ಯಸ್ತವಾಗಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಸ್ಲಿಮ್ ಆಗುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟ ಪ್ರಗತಿಪರ ಹೆಜ್ಜೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಲಂತೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಖಾಲಿ ಕುಳಿತರೆ ಮಾತ್ರ ಆಗಾಗ ತಿನ್ನುವ ಬಯಕೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

19. ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಮುಂಚೆ ತಾಳ್ಮೆ ಎಂಬ ಗುಣದ ವಿಕಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜಾದೂವಿನಂತೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಾರದು ಎಂಬುದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಲಿ. ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಪರಿಶ್ರಮದ ಫಲ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿ. ನೀವು ದೃಢ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತಾಳ್ಮೆಯ ಫಲ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

20. ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಎಂಬ ಗುಣ ಮೂಲತಃ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ನಾವು ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ತೂಕ ಎತ್ತುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಪಾಲನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾವು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಇಚ್ಛೆಯ ಮೇಲೆ-ಆಸೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ, ಶಿಸ್ತು ಪಾಲನೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಗುರಿ ತಲುಪುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ.












ನಯನ ಮನೋಹರ, ಜೀವಕಳೆ ತುಂಬಿದ ಕಂಗಳು ಯಾರಿಗೆ ತಾನೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣುಗಳ ಹೊಳಪು ಯಾರನ್ನೂ ಆಕರ್ಷಿಸಬಲ್ಲವು. ಆಕರ್ಷಕವಾದ ನೇತ್ರಗಳು ನಿಮ್ಮದಾಗಬೇಕೆ? ಈ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅನುಸರಿಸಿ. ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳಾದರೂ ನಿದ್ರೆ ಅವಶ್ಯಕ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆರಾಮ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶ. ನೇತ್ರ ರಕ್ಷಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡುವುದು ಬಹಳ ಆವಶ್ಯಕ. ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯ ಕಿಟಕಿಗಳು ತೆರೆದಿಡಬೇಕು. ಕಾರಣ ಶುದ್ಧ ಹವೆ ಪ್ರಸರಿಸಲು, ಜೊತೆಗೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು.

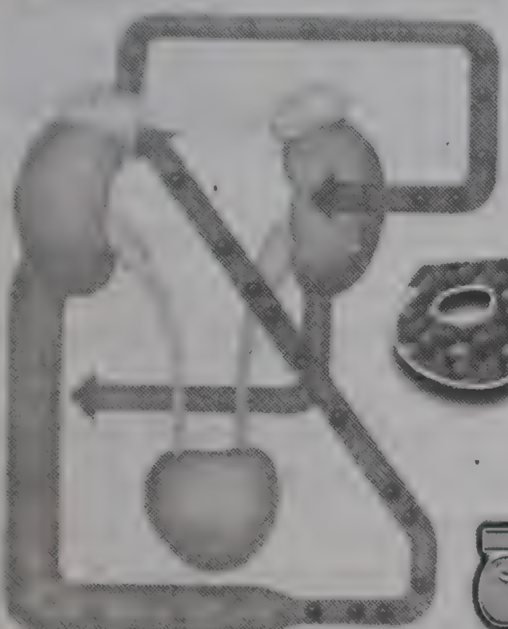
- ಮೊದಲು ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಸೊಂಟವನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ. ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಕಾಲ ಇರಿ. ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ನೆಟ್ಟಿರಿ. ದೃಷ್ಟಿ ನೆಟ್ಟಾಗ ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸದಿರಿ. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರಲು ಶುರುವಾದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದಣಿವಾದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿ ಹೀಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ದೃಢತೆ ಬಂದು ಏಕಾಗ್ರತೆ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕನ್ನಡಿ ಎದುರು ನಿಂತು ಐದು ನಿಮಿಷ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಎವೆಯಿಕ್ಕದೇ ನೋಡುತ್ತಿರಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೇತ್ರಕ್ಕೆ ಆರಾಮ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತೇಜಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸೂಕ್ತ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದಾಗ ಪ್ರತಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಅರ್ಧ ನಿಮಿಷ ಕೆಲಸ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಕೈಯಿಂದ ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕತ್ತಲಾವರಿಸಿದಂತೆ ಅನುಭವವಾಗಬೇಕು.
- ಎರಡೂ ಕಂಗಳ ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು ಹತ್ತುಬಾರಿ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಪಿಳುಕಿಸಿ ನಂತರ ಕೆಲ ಕ್ಷಣದವರೆಗೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ಸಲ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ, ಮೇಲೆ, ಬಲಕ್ಕೆ, ಕೆಳಗೆ ಹೀಗೆ ಗಡಿಯಾರದ ಸಮಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆಯಂತೆ (Clockwise) ಹೊರಳಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ. ಹೀಗೆ ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ನಂತರ ಅರ್ಧ ನಿಮಿಷ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ ಇದೇ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪುನಃ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ (Anti clockwise) ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಂಡು ರೆಪ್ಪೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಲೆಗಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ತದೇಕಚಿತ್ತರಾಗಿ ನೋಡುವುದನ್ನು 'ತ್ರಾಟಕ ವಿಧಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತ್ರಾಟಕ ವಿಧಿಯಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತೇಜ ಬಂದು ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ರಾಟಕ ವಿಧಿ ಕೈಗೊಂಡಾಗ ಈ ಅಂಶಗಳು ಗಮನವಿರಲಿ.
- ಅಭ್ಯಾಸ ನಿರತರಾದಾಗ (ತ್ರಾಟಕ ವಿಧಿ) ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿನ ರೆಪ್ಪೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ರೆಪ್ಪೆಯನ್ನು ಆಡಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ.
- ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ದೃಷ್ಟಿ ಬದಲಾಯಿಸುವಾಗ ಕೇವಲ ದೃಷ್ಟಿ ಮಾತ್ರ ಹೊರಳಿಸಿ. ಇಡೀ ಕತ್ತನ್ನು ಅಥವಾ ಶಿರವನ್ನು ಹೊರಳಿಸದಿರಿ.
- ಅಭ್ಯಾಸ ನಿರತರಾದಾಗ ಎದುರಿಗಿರುವ ಪಟವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವಷ್ಟು ಅಂತರವಿರಲಿ.
- ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾದಾಗ ಕಣ್ಣು ಅಥವಾ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಭಾರವಾದಂತೆ ಅನುಭವವಾದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೋ ವಿಧಾನ ತಪ್ಪಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
- ದಿನ 5-6 ಬಾರಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ಎದುರಿಗೆ ಸುಮಾರು ಅಂಗುಲ ಅಂಗುಲ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹತ್ತು ಅಂಗುಲ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಬೇರೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನಿರಿಸಿ ಪದೇ ಪದೇ ಒಂದಾದ ನಂತರ ಒಂದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಲಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನ ಕನಿಷ್ಠ ಹತ್ತು ಸಲವಾದರೂ ಮಾಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಎರಡು ಭುಜಗಳನ್ನು ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ, ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಾಯಿಸಿ.

ಈ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೇತ್ರಕಮಲಗಳು ತೇಜಗೊಂಡು 'ನಯನ ಮನೋಹರ'ವಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ. ●

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ

ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಮಿತ ಕಂಡರೆ ಅಪಾಯವೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿರಂತರ ಏರಿಕೆ, ಒತ್ತಡ ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅಪಾಯ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಹೃದಯವಿಕಾರ, ಹೃದಯಸ್ತಂಭನ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ರಕ್ತಸಂಚಾರದ ನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡವೇ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳು. ಸಿಸ್ಟೋಲಿಕ್ ಒತ್ತಡ/ಪಂಕ್ಚಯನಿಯ ಒತ್ತಡ. ಇವೆರಡೂ ಹೃದಯದ ಸಂಕುಚನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಒತ್ತಡದ ಸಂಕೇತಗಳು. ಎರಡನೆಯದು ಡಾಯಸ್ಟೋಲಿಕ್ ಒತ್ತಡ/ಅನುಶೀಲನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ. ಇದು ಹೃದಯದ ಶಿಥಿಲಾವಸ್ಥೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.



ಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪ್ರಮಾಣವು 130/85 ಆಗಿದ್ದು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣವು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಂಕೇತ.

ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಧಮನಿಗಳು ಸಂಕೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುವುದು ಅಂತಸ್ರಾವ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಒಂದು ರೋಗ. ಆ್ಯಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ಲ್ಯಾಂಡ್ (ಅಧಿವೃಕ್ ಗ್ರಂಥಿ)ನ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕಾರಣವಾಗಿ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಎಥಿರೊಸ್ಕೆಲರೋಸಿಸ್/ಧಮನಿಗಳ ಗಡುಸಾಗುವಿಕೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಧಮನಿಗಳ ಗಡುಸಾಗುವಿಕೆಯು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯವು ಹೆಚ್ಚು ಕಾರಣಿಕ. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಹೆಚ್ಚಳಿಕೆಗಳು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ತೆರೆದ ಬಾಗಿಲುಗಳು.

ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಹೃದಯಸಂಬಂಧೀ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಮಹಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರೂ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮೂತ್ರಕೋಶ : ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮೊದಲ ಗುರಿ

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮೊದಲು ಮೂತ್ರಕೋಶ ಎದುರಿಸಿದರೂ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಸಂಬಂಧಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ರೋಗಿಯ ಗಮನವನ್ನು ಮೊದಲು ಸೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ 'ಹೈಪರ್ ಟೆನ್ಸಿವ್ ಕಿಡ್ನಿ' ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಬೀಳಲಾರಂಭಿಸುವುದು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಧಮನಿಗಳು ಬಿರುಸುಗೊಂಡು ನಾಳಗಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಇಡಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮೂತ್ರದೊತ್ತಡ ರೋಗ (ನೊಕ್ಚುರಿಯಾ)ದಿಂದ ಬಳಲುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ.

ದಿನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅಧಿಕ ಮೂತ್ರದ ಒತ್ತಡ ಕಂಡುಬರುವುದು ಪೊಲ್ಯೂರಿಯ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ. ಇದು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಸೋಡಿಯಂ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂನ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿರ್ಗಮನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಅಧಿಕ ದಾಹವೂ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧ ನೀಡುವುದರಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದ ಮೂತ್ರದೊತ್ತಡದಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಲೋಳೆ ಬರುವುದು ಮತ್ತು ರೋಗದ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದಾಗಿ ಯೂರಿಯಾ ನಿಷ್ಕಾಸಿತಗೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಚಹರೆ ಪೇಲವ, ನಿಸ್ತೇಜವಾಗುವುದು. ಇಂತಹ ಅಪಾಯಕರ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ.10-20 ರೋಗಿ ಗಳು ಮೃತ್ಯುವಶರಾಗುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತಭಾರ ವಿಶೇಷವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಈ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಯು 25 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಜೀವಿತನಿರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ರಕ್ತಶುದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ಮೂತ್ರಕೋಶವು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಅದರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಬೀಳಲಾರಂಭಿಸಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ಇದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಷಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಲವಣ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊರಬೀಳದೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಜಮಾವಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಈ ನೀರಿನ ಸಂಚಯುವು ಹೃದಯಸ್ತಂಭನದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಮೇಣ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಿಸುತ್ತ ಸಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಅವಶ್ಯಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೂ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಬೀಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರವನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಶೇ.42ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಲೋಳೆ ನಿರ್ಗಮಿಸಿ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ



ಪರಿಣಮಿಸುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಡ ಮಾಡದೇ ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸರಿಯಾದ ಪಥ್ಯ.

ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ

ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಾವು ಬಂದು ಮರಣ ತರಬಹುದು. ಧಮನಿಗಳು ಒಡೆಯುವುದರಿಂದ (ಎನ್ಯೂರಿಜ್ಮ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ದೋಷ ಅಥವಾ ರಕ್ತವಾಹಿನಿ ಗೋಡೆಗಳ ಅಶಕ್ತತೆಯಿಂದಾಗಿ ಥೈಲುನಿಮಾ ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುವುದು) ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವುಂಟಾಗುವುದು.

ಹೃದಯದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ

ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಬೇನೆ (ಎಂಜೈನ್) ಮತ್ತು ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯದ ಅಪಾಯವು ರಕ್ತಸಂಚಾರದಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಅಧಿಕವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ನೇತ್ರಗಳ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಶರೀರವು ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ತಲೆನೋವು, ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ದಣಿವು ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಹಳೆಯ ರೋಗಗಳ ಕಾರಣವಾಗಿಯೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಾಣಬಹುದು.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರಿಕೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಯಾವುದಾದರೂ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಲಿ, ಇತರ ಪರೀಕ್ಷಣಗಳಿಗಾಗಲಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಅದರ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ 'ಘಾತಕ ರೋಗ'ವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ.

ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಂದರ್ಭ, ಸಿಟ್ಟಾಗುವಿಕೆಯ ಕಾರಣವು ಒತ್ತಡವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯದಿಂದ ಅಧಿಕ ಮತ್ತು ಗಣನೀಯ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮೂರು ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಶಮನಗೊಳಿಸಬಹುದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಈ ಮೂರು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ತೂಕದಲ್ಲಿನ ಇಳಿಕೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ, ಧೂಮಪಾನ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ತಹಬಂದಿಗೆ ತರಲು ಅನುಕೂಲಕರ.

ಉಪಚಾರ

ರಕ್ತದ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಇವು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದರೂ ತಕ್ಕ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುವ 'ಅಂಕುಶ'ಗಳಾಗಿವೆ.

ರಕ್ತದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನೀಡುವ ಔಷಧಿಗಳು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾದರೂ ಅನ್ಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಔಷಧಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರದಿಂದ ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಹೃದಯಬಡಿತದಿಂದ ಬೇಗನೆ ಆರಾಮ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಕೆಲ ಅಲೊಪಥಿಕ್ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಎಸ್.ಎ.ಸಿ.ಇ. ಇನ್ಹಿಬಿಟರ್

ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಎಂಜಿಯೊಟೆನ್ಸಿವ್ ಕನವರ್ಟಿಂಗ್ ಎಂಜೈಮ್ ಕಾರ್ಯದ್ರವ್ಯವನ್ನು ರಕ್ತವಾಹಿನಿಯನ್ನು ಸಂಕೀರ್ಣಗೊಳಿಸಬಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಅಲ್ಫಾ ಬ್ಲಾಕರ್

ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಗೊಂಡಿರುವ ತಂತುಗಳ ಮೂಲಕ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಿಂದ ಹೊರಟ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು/ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ಅವು ಹೆಚ್ಚು ಅಗಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಸೆಂಟ್ರಲಿ, ಆ್ಯಕ್ಟಿಂಗ್ ಅಲ್ಫಾ 2 ಎಗೊನಿಸ್ಟ್

ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರಣಾಳಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಇದು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುವುದು.

ಆ್ಯಂಟಿ ಪ್ಲೆಟಲೆಟ್ಸ್

ರಕ್ತವು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆದು ರಕ್ತ ಒಂದೆಡೆ ಸಂಗ್ರಹಣೆಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಿಟಾಬ್ಲಾಕ್ಸ್

ಹೃದಯಬಡಿತ, ಪರಿಚಲನೆ (pumping) ಗತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಆರಾಮ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಚೆನೆಲ್ ಬ್ಲಾಕ್ಸ್

ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಶಿಥಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯು ಸುಗಮವಾಗುವುದು.

ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಔಷಧಿ

ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ನೀರಿನ ಅಂಶವು ಹೊರಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಂಚಾಲಿತ ವಾಗುವ ದ್ರವದ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು.

ಫೆರಿಫೆರಲ್ ಎಡ್ರಿನಾಜಿಕಲ್ ಬ್ಲಾಕರ್

ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ಮೇಲೆ ನೇರವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಾರಿ.

ಪರಿಹಾರ

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಏಕೆಂದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾಗ ಬಹುದಾದ ಹೃದಯವೈಫಲ್ಯ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಹಬಂದಿಗೆ ತರಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಅಧಿಕ/ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮೊದಲಾದ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಆಹಾರ ದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ. ನಿಯಮಿತ ವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಹೆಚ್ಚು ಆತಂಕ-ಖಿನ್ನತೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗದಿರುವುದು (ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ) ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಪರಿಮಾಣವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕ ಬರದು. ಇಂದು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಲಾಭದಾಯಕ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು, ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪದಾರ್ಥ ಗಳಿಂದ, ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಧೂಮಪಾನ ದಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದದ ಹೊರತು ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಡಲಾರದು.

ಯಾವಾಗಲೂ ಆತಂಕ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ರುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗು ವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸದಾ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಜೀವನ ಸಾಗಿ ಸುವುದು ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ◆

ಟೆರ್ರಿ ಶಿಯಾವೊ !

ಸಾವಿನಲ್ಲೊಂದು ಘನತೆ !



ಟೆರ್ರಿಶಿಯಾವೊ ಕೊನೆಗೂ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆದಳು !

ಅವಳೇ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆದಳೇ?

ಇಲ್ಲ... ಅವಳ ಕೊನೆಯುಸಿರನ್ನು ಎಳೆಯಲಾಯಿತು!

ಅವಳು ಸಾಯಲು ಬಯಸಿದ್ದಳೊ ಅಥವಾ ಬದುಕಲು ಬಯಸಿದ್ದಳೊ ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಒಂದಿಷ್ಟು ಮಂದಿ ಅವಳಿನ್ನೂ ಬದುಕುಳಿಯಬಾರದು ಎಂದು ಬಯಸಿದರು, ಮತ್ತೊಂದಿಷ್ಟು ಮಂದಿ ಅವಳಿನ್ನೂ ಬದುಕಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸಿದರು.

ಆದರೆ, ಅವಳ ಸಾವನ್ನು ಅಮೆರಿಕಾದ ಅತ್ಯುಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿತು. ಅವಳಿನ್ನೂ ಬದುಕಿದ್ದು ಸಾಕು, ಅವಳು ಶಾಂತವಾಗಿ ದಯಾಮರಣ ಹೊಂದಲಿ ಎಂದು ಆಜ್ಞೆ ಮಾಡಿತು!

ಆಜ್ಞೆಮಾಡಿದ ಹದಿಮೂರನೆಯ ದಿವಸ ಅವಳು ಶಾಂತವಾಗಿ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆದಳು.

ಆದರೆ, ಹೀಗೆ ಬದುಕು-ಸಾವುಗಳ ಅನಿಶ್ಚಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತೂಗುಯ್ಯಾಲೆ ಆಡುತ್ತಿದ್ದ ಅವಳು ಇಡೀ ಅಮೆರಿಕಾದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ, ರಾಜಕೀಯ ವಲಯಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಚಡಪಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದ್ದಳು- ಆದರೆ, ಪಾಪ, ಅವಳಿಗೆ ಈ ಯಾವ ಆಗುಹೋಗುಗಳೂ ತಿಳಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ!

ಏಕೆಂದರೆ -

ಟೆರ್ರಿ ಶಿಯಾವೊ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಾಸುಗೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದಳು, ಬದುಕಿಯೂ ಇಲ್ಲ, ಸತ್ತೂ ಇಲ್ಲದ ಒಂದು 'ಶಾಶ್ವತ ಸಸ್ಯಸ್ಥಿತಿ'ಯಲ್ಲಿದ್ದಳು.

ಆದರೆ, ಬದುಕಿನ ಮೊದಲ ಇಪ್ಪತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳು ಅವಳು ಹೀಗಿರಲಿಲ್ಲ : ಚಿಮ್ಮುವ ಚಿಲುಮೆಯಾಗಿದ್ದಳು. ಅತೀ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಗಮನ ಬಯಸದ, ಸಂತಸದ-ಸಂಕೋಚದ, ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಯಸುವವಳಾಗಿದ್ದಳು.

ಆದರೆ, ಯಾವುದು ಅವಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲವೊ, ಅದು ಅವಳಿಗೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿ ಹೋಯಿತು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಕರುಣೆ, ಸೇವೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ-ಜೊತೆಗೆ, ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳು ಇಡೀ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಸಿಗದಷ್ಟು ಪ್ರಚಾರ! ಪೋಪ್‌ರ ವ್ಯಾಟಿಕನ್‌ನಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಅಮೆರಿಕಾದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯರು, ಅತಿ ಗಣ್ಯರು, ಪರಿಣಿತವೈದ್ಯರು, ಹಿರಿಯ ನ್ಯಾಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಜೊತೆಗೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ, ರಾಜಕೀಯ ವಲಯಗಳು, ಅವಳ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುವಂತಾಯಿತು. ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಟೆರ್ರಿಯ ಬದುಕು-ಸಾವು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲು ದೊಡ್ಡ ದನಿಯೆತ್ತಿದರು. ವಾದ, ವಿವಾದ, ಚಳವಳಿ ಆದವು. ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಈ ದನಿಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಚಾರ ಕೊಟ್ಟವು. ಟೆರ್ರಿ ಶಿಯಾವೊ ಎನ್ನುವ ಸಂಕೋಚದ, ನಸುನಗೆಯ ಹುಡುಗಿಯ ಖಾಸಗಿತನ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದ ಬೀದಿ ಮಾತಿನ ವಸ್ತುವಾಯಿತು. ಸುಂದರ-ಚುರುಕು ಹುಡುಗಿಯಾಗಿ ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿದ್ದವಳು, ಅನಾರೋಗ್ಯ-ಸಸ್ಯಸ್ಥಿತಿಯ ಹೆಂಗಸಾಗಿ ಇಡೀ ಮಾನವಲೋಕಕ್ಕೆ ಅತಿಪರಿಚಿತಳಾಗಿ ಹೋದಳು!

ಆಸೆ - ಕನಸುಗಳ ಹುಡುಗಿ !

ಟೆರ್ರಿ ಶಿಯಾವೊ ಎಂದು ಹೆಸರು ಪಡೆಯುವ ಮೊದಲು ಅವಳ ಹೆಸರು: ಥೆರೆಸಾ ಮೇರಿ ಶಿಂಡ್ಲರ್ ಅಮೆರಿಕಾದ ಫ್ಲೋರಿಡಾದಲ್ಲಿ ಸೇಂಟ್ ಪೀಟರ್ಸ್‌ಬರ್ಗ್ ಎಂಬಲ್ಲಿ 3, ಡಿಸೆಂಬರ್ 1963 ರಂದು ಹುಟ್ಟಿದಳು. ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂಕೋಚದ, ನಸುನಗೆಯ, ಸ್ನೇಹಪರ ಹುಡುಗಿ. ರೋಮನ್

ಟೆರ್ರಿ ಶಿಯಾವೊ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆಯುವ ಮೊದಲು, ಅವಳು 'ಶಾಶ್ವತ ಸಸ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ'ಯಲ್ಲಿದ್ದ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚ ಮಾಧ್ಯಮ ಅತಿ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿತು. ವೈದ್ಯಕೀಯ-ಕಾನೂನು ಲೋಕದ ಪರಿಣತರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದರು :

- ಜೀವನೀತಿ - BIOETHICS
- ದಯಾಮರಣ- EUTHANASIA
- ಕರ್ಮಮಾರ್ಗ ನ್ಯಾಯ ಪಾಲಕತನ - LEGAL GUARDIANSHIP
- ಒಡಂಬಡಿಕೆ - FEDERALISM
- ನಾಗರಿಕ ಹಕ್ಕುಗಳು - CIVIL RIGHTS
- ಜೊತೆಗೆ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಹೀಗೆ 'ಶಾಶ್ವತ ಸಸ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ'ಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿಡಬೇಕೇ? ಅಥವಾ ಜೀವನಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ತೆಗೆದು ಅವರಿಗೆ 'ಸುಖಮರಣ'ಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕೇ?
- ಈ ಚರ್ಚೆಗಳು, ವಾದವಿವಾದಗಳು, ಧಾರ್ಮಿಕ, ರಾಜಕೀಯ, ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಕಾನೂನು ತೀರ್ಮಾನಗಳು - ಅನಿಸಿಕೆಗಳು ಭವಿಷ್ಯದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೊಂದು ದಾರಿ ದೀಪವಾಗಬಹುದೇನೊ?

ಕ್ಯಾಥೊಲಿಕ್ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದಿದಳು. ಅವಳ ಭಾವನೆಗಳ ತುಂಬ ಧಾರ್ಮಿಕತೆ, ಸಂತ ಸ್ವಭಾವ ಹರಡಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಪ್ರಾಣಿಗಳೆಂದರೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟ. ಮುಂದೆ ಪ್ರಾಣಿವೈದ್ಯೆ ಆಗಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯೂ ಅವಳ ಹೃದಯದಾಳದಲ್ಲಿತ್ತು. ಒಮ್ಮೆ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಕುಸಿಯುತ್ತಿದ್ದ ನಾಯಿಯೊಂದರ ಬಾಯಿಗೆ ತನ್ನ ಬಾಯಿಟ್ಟು ಅದರ ಪುನಃಚೇತನವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದಳು. ಓದಿನಲ್ಲೂ ಚುರುಕು, ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲೂ ಮುಂದು, ಇವಳಿಗೊಬ್ಬ ಸೋದರ, ಸೋದರಿ.

ಆದರೆ, ಅವಳ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬಹುಶಃ, ವಿಧಿಯಾಟ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಾಂಭವಾಯಿತೇನೊ?

ಅವಳ ರುಚಿತಿಂಡಿ, ವಿಶೇಷ ಆಹಾರಗಳ ಪ್ರೀತಿಯೇ ಅವಳ ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡಿತು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ಅವಳ ದೇಹ ದಢೂತಿಯಾಗತೊಡಗಿತು. ಹೈಸ್ಕೂಲು ಮುಗಿಸುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅವಳು ಇನ್ನೂರು ಪೌಂಡ್ (ಸುಮಾರು 90 ಕೆ.ಜಿ.) ತೂಕದವಳಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದಳು. ಸ್ನೇಹಿತರ ಕುಚೋದ್ಯ, ತನಗೇ ಬೇಸರ - ಅನಾನುಕೂಲ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಸಹಿಸಲಾಗದೆ ಟೆರ್ರಿ ಹೇಗಾದರೂ ತಾನು ತೆಳ್ಳಗಾಗಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದಳು. ಯಾರ್‍ಯಾರು ಏನೇನು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೂ ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಿದಳು. ದಿಢೀರನೆ ಕಾಲುಭಾಗದಷ್ಟು ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿಬಿಟ್ಟಳು. ತೊಂಬತ್ತು ಕೆ.ಜಿ. ಇದ್ದವಳು ಅರವತ್ತೈದು ಕೆ.ಜಿ.ಯವಳಾಗಿ ಹೋದಳು. ಆದರೆ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೇ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಅವಳ ದೇಹದೊಳಗೆ ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟವು.

ಬಹುಶಃ, ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ತೆಳ್ಳಗಾಗಬೇಕೆಂಬ ಅವಳ ಸಹಜ ಬಯಕೆಯೇ ಅವಳ ಬದುಕಿನ ತಪ್ಪುಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿದ್ದಿರಬೇಕು!

ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಕಾತುರದಲ್ಲಿ ಅವಳ ಆಹಾರಕ್ರಮದ ರೀತಿನೀತಿಗಳು ತಲೆಕೆಳಗಾದವು. ಶರೀರ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿತು. ಹೀಗೊಂದು ಅತಂತ್ರ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಅವಳು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಇಲ್ಲ!

ಈ ಕಷ್ಟದಲ್ಲೇ ಅವಳು ಪದವಿಧರಳಾದಳು. ಆ ವೇಳೆಗಾಗಲೇ ಕಾಲೇಜ್ ಸಹಪಾಠಿ ಮೈಕೆಲ್ ಶಿಯಾವೊ ಅವಳ ಹೃದಯ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದ. ಭಾವನೆಗಳು ಬೆರೆತು, ಪ್ರೀತಿ ಅಂಕುರಿಸಿದಾಗ 10 ನವೆಂಬರ್ 1984ರಂದು ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಮದುವೆಯಾದರು. ಚರ್ಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮದುವೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಬಹಳ ಪ್ರೀತಿಸಿದರು. ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬಾಳಿದರು. ಇಬ್ಬರೂ ಫ್ಲೋರಿಡಾಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಿ ಸಂಸಾರ ಹೂಡಿದರು. ಅವಳ ತಂದೆ ಕುಟುಂಬವೂ ಫ್ಲೋರಿಡಾಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾವಣೆಗೊಂಡಿತು- ಪ್ರೀತಿಯ ಮಗಳ ಹತ್ತಿರವೇ ಇರಬೇಕೆಂಬಾಸೆ ಅವರದು.

ಟೆರ್ರಿ ಇನ್ಶೂರೆನ್ಸ್ ಕಂಪನಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿದಳು. ಗಂಡ ಮೈಕೆಲ್ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್ ಒಂದರ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಆದ. ಬದುಕು ಸುಂದರವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಂಡಿತು.

ಆ ದಿನ ಬರುವವರೆಗೆ!



ಟೆರ್ರಿಯ ಗೆಳತಿಯರಿಗೆ ಇವಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಏನೊ ಅನುಮಾನ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಅನಂತರದ ಅವಳ ನಡವಳಿಕೆ ಅವಳ ಗೆಳತಿಯರಲ್ಲಿ ಆತಂಕವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿತ್ತು. ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೇ ಅವಳು ಟಾಯ್ಲೆಟ್‌ಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಗಂಡ ಮೈಕೆಲ್ ಸಹ ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದ. ಆದರೆ, ಅವನು ಅದಕ್ಕೇನೂ ಅಂಥ ಮಹತ್ವ ನೀಡಲಿಲ್ಲ.

ಗೃಹಿಣಿಯ ಆಸೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಟೆರ್ರಿಯನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡವು. ಅವಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಆಗಬೇಕೆಂಬಾಸೆಯಾಯಿತು. ಗರ್ಭನಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಪರಿಣತ ಗರ್ಭವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಿದಳು. ಆ ವೇಳೆಗಾಗಲೇ ಅವಳ ತೂಕ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧಕ್ಕರ್ಧ ಇಳಿದು ಹೋಗಿತ್ತು. ಅವಳ ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರ ಸ್ಥಗಿತವಾಗಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಇರಲಿಲ್ಲ!

ಆದರೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಣತಿ ತನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ಅವಳು ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಅವಳು ಭೇಟಿಯಾದ ಪ್ರಸವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಅವಳ ಪ್ರಸೂತಿ ಸಂಬಂಧವಾದ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರು. ಅವಳು ಏನೇನು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟರು.

ಆದರೆ, ಒಂದು ಅತಿ ಮಹತ್ವದ ಅಂಶವನ್ನೇ ಅವರು ಗಮನಿಸಲಿಲ್ಲ! ಅವಳ 'ಆರೋಗ್ಯ ಚರಿತ್ರೆ'ಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲಿಲ್ಲ! ಅಲ್ಲಿ ದೆವ್ವದಂತೆ ಮನೆಮಾಡಿದ್ದ ಆಹಾರ ವಿಭಾಗದ ದಿಕ್ಕುಪಾಲುತನ ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ!

ಇದು ಟೆರ್ರಿ ಶಿಯಾವೊಳ ಪಾಲಿಗೂ ನರಕಪ್ರವೇಶವಾಯಿತು!

ಮುಂದೆ ಇದೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ದೊಡ್ಡದೊಂದು ದ್ರವ್ಯಾಘಾತವೂ ಕಾದಿತ್ತು!

ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳ ನರಕ!

25, ಫೆಬ್ರವರಿ 1990! ಮುಂಜಾವು 5.30!

ಅವಳ ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಟೆರ್ರಿ ದಿಢೀರನೆ ಕುಸಿದು ಬಿದ್ದಳು!

ಬೆದರಿದ ಗಂಡ ಮೈಕೆಲ್ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದ. ವೈದ್ಯರ ತಂಡವೇ ಓಡಿಬಂದಿತು.

'ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿದೆ!' - ಎಂದರು ವೈದ್ಯರು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಬರಲು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅವಳ ಮೆದುಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸರಬರಾಜು ಕುಂಠಿತವಾಯಿತು. ಅವಳ ತಲೆ ಬಾಗಿತು. ಪ್ರಜ್ಞೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಪ್ಪಿತು. ಅವಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೆಲ್ಲ ನಿಷ್ಫಲವಾದವು. ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿ 'ಕೋಮಾ' ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅವಳು ತಲುಪಿದಳು. ಅವಳಿಗೆ ತೀವ್ರ ಮೆದುಳು ಹಾನಿ ಆಗಿತ್ತು. ಹೃದಯ

ಜೀವ ಕೊಳವೆಗಳನ್ನು ಕಳಚಿ ಟೆರ್ರಿಯ ಚರಿತ್ರೆಗೊಂದು ಅಂತಿಮ ತಿರುವು ಕೊಟ್ಟು ಅವಳನ್ನು ಸಮಾಧಿ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಗದ್ದಲ ನಿಲ್ಲಲಿಲ್ಲ.

ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷದ ನಾಯಕರೊಬ್ಬರು ದನಿಯೇರಿಸಿದರು-

'ಈ ಜೀವ ಹೋಗಲು ಕಾರಣ ರಾದವರೆಲ್ಲರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿವಸ ತಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಗಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ!'

ಇವರ ಹೇಳಿಕೆ-ಕೆಂಗಣ್ಣು ಬಿದ್ದದ್ದು ಕಾನೂನು ಲೋಕದ ಮೇಲೆ!

ಆದರೆ, ಕಾನೂನು ಲೋಕದ, ಧಾರ್ಮಿಕರ, ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರ ಬೇಸರ, ತಿರಸ್ಕಾರ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಇವರು ತಮ್ಮ ಈ ಹೃದಯದ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಥಟ್ಟನೆ ವಾಪಸ್ಸು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವಿಷಾದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.

ಸ್ತಂಭನದ ನಿಮಿತ್ತ ಮೆದುಳಿನ ನರವ್ಯೂಹ ಹಾನಿಗೊಂಡಿತ್ತು.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾದ ಮೇಲೆ ಆ 'ಕೋಮಾ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಅವಳನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿರಿಸಲು ಕೊಳವೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಯಿತು. ಜೊತೆಗೆ, ಶ್ವಾಸನಾಳಚ್ಛೆದನವನ್ನೂ (Trachotomy) ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಅವಳ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೂಲಕ ಆಹಾರ ನಳಿಕೆಗಳನ್ನು ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು.

ಎರಡೂವರೆ ತಿಂಗಳ ಅನಂತರ ಟೆರ್ರಿ ಕೋಮಾದಿಂದ ಹೊರಬಂದಂತೆ ಕಂಡರೂ, ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎಂದಿಗೂ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಇಲ್ಲ. ಮೆದುಳಿನ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ, ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಪೋಲಿಸ್-ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಂಶಗಳಂತೂ ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿತು :

- ಕಾನೂನುಬಾಹಿರ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಅವಳು ಸೇವಿಸಿರಲಿಲ್ಲ.

- ಅವಳ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಗಾಯ-ಪೆಟ್ಟುಗಳ ಉಳಿವುಗಳಿರಲಿಲ್ಲ.

ಇದೇ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ತಮ್ಮದೇ ಎರಡು ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅವಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟಿತು.

- ಅವಳಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿತ್ತು. ಮೆದುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಯಿತು. ಜೊತೆಗೆ ತೀವ್ರ ಸೆಳೆತಗಳು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ವಿಫಲತೆ, ಮತ್ತು ಕೆಳಗುರುಳಿ ಬಿದ್ದದ್ದರಿಂದ ಮೊಣಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು.

- ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತನಗೆ ತಾನೇ ತನ್ನ ಆಹಾರದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಅನಂತರ ಅವಳನ್ನು ಶುಶ್ರೂಷೆಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರವೊಂದರಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಲಾಯಿತು.

8, ಜೂನ್ 1990- ಸ್ಥಳೀಯ ಕೋರ್ಟು ಮಹತ್ವದ ತೀರ್ಪೊಂದನ್ನು ನೀಡಿತು. 'ಗಂಡನೇ ಇವಳ ಕಾನೂನುಬದ್ಧ ಪಾಲಕ' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿತು. ಇದು ಟೆರ್ರಿಯ ತಂದೆತಾಯಿಯರಿಗೆ ಆಗ ವಿಶೇಷವೆನಿಸದಿದ್ದರೂ, ಮುಂದೆ ಈ ವಿಷಯವೇ ಮಹತ್ವದ್ದಾಯಿತು. ಗಂಡ ಮೈಕೆಲ್‌ಗೆ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು.

ಟೆರ್ರಿಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಬದಲಾಯಿಸಿದರು.

ಟೆರ್ರಿ ಶಿಯಾವೊಳ ಜೀವನಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಳಚಬೇಕೆಂದು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಹೇಳಿದ, ತೀರ್ಪು ನೀಡಿದ ಜಡ್ಜ್ ಗ್ರೀರ್ ಮತ್ತವರ ಕುಟುಂಬ ಅಮೆರಿಕಾ ಸರ್ಕಾರದ ಯೋಧ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಯಿತು.

ಆದರೆ, ಜಡ್ಜ್ ಗ್ರೀರ್ ಅವರ ಚರ್ಚ್ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕಿತ್ತುಹಾಕಲಾಯಿತು. ಧಾರ್ಮಿಕವಲಯ ಇವರನ್ನು ನಿಂದಿಸಿತು. ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ 'ಧಾರ್ಮಿಕ ಬಹಿಷ್ಕಾರ'ವೇ ಆಯಿತು! 'ನೀನೊಬ್ಬ ಕೊಲೆಗಾರ, ನೀನು ಖಂಡಿತ ನರಕಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೀಯ!' ಎಂದಿತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಜನತೆ!

ಜೂನ್ ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ 'ಡಿಸ್‌ಛಾರ್ಜ್' ಆಗಿ ಮನೆಗೆ ಕರೆತಂದರು. ಆದರೆ, ಅವಳ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಮನಗಂಡ ಮನೆಯವರು ಅವಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸೇವಾಕೇಂದ್ರಕ್ಕೇ ದಾಖಲಿಸಿದರು.

ಜೊತೆಗೆ, ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡರೂ ಯಾವುದೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಿರಾಶರಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದರು. ಜನವರಿ 1991ರಲ್ಲಿ 'ಮೆದುಳು ಗಾಯ ಕೇಂದ್ರ'ವೊಂದಕ್ಕೆ ದಾಖಲಿಸಿದಾಗ, ಗಂಡ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಂದು ಅವಳನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಉದ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ 'ವಾಕಿಂಗ್' ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದ.

ಮೈಕೆಲ್ 1991ರಲ್ಲಿ 'ನರ್ಸಿಂಗ್' ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ತರಬೇತು ಪಡೆದುಕೊಂಡ. ಹೆಂಡತಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸೇವೆ ಮೊದಲು ಮಾಡಿದ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಅವನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೇ ಸೇರಿಕೊಂಡ- ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾಸ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮತ್ತು ತುರ್ತು ಕೊಠಡಿ ನರ್ಸ್ ಆದ.

ವೈದ್ಯರು ನಿರಾಶರಾಗಿ ಕೈಚೆಲ್ಲಿ, ಟೆರ್ರಿ 'ಶಾಶ್ವತ ಸಸ್ಯಸ್ಥಿತಿ'ಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಳೆ, ಈ ಕೋಮಾದಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಗೆ, ಗಂಡನಿಗೆ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಯಾಯಿತು. ಆದರೂ, ಇನ್ನೂ ನಂಬಿಕೆ ಹೋಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಉತ್ತಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರಕಿದರೆ ಸರಿಹೋಗುತ್ತಾಳೆ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡರು.

ಆದರೆ, ಟೆರ್ರಿ ಮಾತ್ರ ಮರದಂತೆ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದಳು - ಮಾತಿಲ್ಲ, ಕಥೆಯಿಲ್ಲ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಲ್ಲ, ಭಾವನೆಗಳಿಲ್ಲ ! ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳು ಅವಳಿದೆ ಬಡಿತವನ್ನು, ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿರಿಸಿದ್ದವು.

ಟೆರ್ರಿ ಹೀಗೆ ಸತ್ತ ದೇಹದ ಹಾಗೆ ಮುಂದಿನ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳು ಹಾಸುಗೆವಾಸಿಯಾಗಿ ಉಳಿದಳು!

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೋಕ, 'ಬುಲಿಮಿಯ' ಎನ್ನುವ ಕ್ಷುದ್ರೋಗ (ಹಸಿವು ರೋಗ) ಕಾರಣ 'ಹೈಪೋಕಲೇಮಿಯಾ' ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ರೋಗಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಯಿತು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿತು.

ಆಗ ಗಂಡ ಮೈಕೆಲ್‌ಗೆ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಯಿತು. ಹಿಂದೆ ಗರ್ಭಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ ಗರ್ಭವೈದ್ಯ, ಅಜಾಗರೂಕತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ, ಪ್ರಮುಖ 'ಹೈಪೋಕಲೇಮಿಯಾ' ರೋಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳದೆ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾದಾಗ, ಈ ರೋಗ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳದ ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಲೇ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಯಿತು ಎಂದು ತಿಳಿದು, ಮುಂದಿನ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ, ಟೆರ್ರಿಯ ಇಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ, ಈ ಅಜಾಗರೂಕತೆಯೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಕೋರ್ಟ್‌ಗೆ ಧಾವಿಸಿದ. ಇದಕ್ಕೊಪ್ಪಿದ ಕೋರ್ಟ್, ಟೆರ್ರಿಗೆ 750,000 ಡಾಲರ್ ಮತ್ತು ಮೈಕೆಲ್‌ಗೆ 300,000 ಡಾಲರ್ ಪರಿಹಾರ ಘೋಷಿಸಿತು. ಈ ಹಣವನ್ನು ಒಂದು ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಟೆರ್ರಿಯ ವೈದ್ಯೋಪಚಾರ ಖರ್ಚುಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಪೊಟಾಶಿಯಂ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಹೀಗೆಲ್ಲ ರೋಗಮಾಲಿಕೆಗಳು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡವು, ಎಂದು ಕೋರ್ಟುಗಳೆಲ್ಲ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡವು.

ಟೆರ್ರಿ ಸತ್ತಮೇಲೆ ಒಂದು 'ದೇಹಪರೀಕ್ಷೆ' (Autopsy) ಜರುಗಿಸಲಾಯಿತು- ಅವಳ ಮೆದುಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಹಾನಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ. ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಮೆದುಳು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಾಶಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಅವಳ ಗಂಡ ತಿಳಿಯಬಯಸಿದ್ದ. 'ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೆ, ಸಸ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಉಳಿಸಿಡುವುದು ಬೇಡ ಎಂದಿದ್ದಳು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ!'- ಎಂದು ಹೇಳಿದ.

ಟೆರ್ರಿಯ ತಂದೆತಾಯಿಗಳೂ ಈ ಮರಣೋತ್ತರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆಗಲೇಬೇಕು ಎಂದರು. 'ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಸಿಗಬಹುದು!' ಎಂದರು.

ಟೆರ್ರಿಯ ತಂದೆತಾಯಿ ನೊಂದ ಅಳಿಯನನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೆ ವಾಸಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು. ಮೈಕೆಲ್ ಜೊತೆಗೆ ಅತ್ತೆಮಾವನ ಸಂಬಂಧ 1993ರ ವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇತ್ತು. 'ಗಂಡನೇ ಟೆರ್ರಿಯ ಪೋಷಕ' ಎನ್ನುವ ಕೋರ್ಟ್ ತೀರ್ಪಿಗೂ ಅಡ್ಡಿ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ! ನೀನು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಏಕಿರಬೇಕು. ಬೇರೆ ಹೆಂಗಸರೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸು ಪರವಾಗಿಲ್ಲ!' ಎಂದು ಬೇರೆ ಬೆಂಬಲ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿದರೆಂದು ಮೈಕೆಲ್ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿದ.

ದಿಢೀರನೆ ಬಂದ ಹಣವೇ ಎಲ್ಲ ಸಿಡಿಮಿಡಿಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಯಿತು! ಸಾಮಾನ್ಯ ಖಾಸಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದು ಪ್ರಪಂಚ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಿಷಯವಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿತು.

ಟೆರ್ರಿಗೂ-ತನಗೂ ಬಂದ ಭಾರಿ ಮೊತ್ತದ ಪರಿಹಾರ ಹಣವನ್ನು ಅವಳ ತಂದೆತಾಯಿಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೈಕೆಲ್ ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ಬಂದ ಹಣದಿಂದ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಂದೆತಾಯಿ ದೂರಿದರು. ಮತ್ತೆ, ಅವನನ್ನು 'ಪೋಷಕ'ತನದಿಂದ ಹೊರದಬ್ಬಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು.

ಇದೇ ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರದ ಯುದ್ಧದ ಹಾಗೆ ಭುಗಿಲೆದ್ದಿತು!

ಟೆರ್ರಿಯ ತಂದೆತಾಯಿ ಮತ್ತು ಗಂಡ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ವಿವಿಧ ಹಂತದ ಕೋರ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಕದ್ದಮೆ ದಾಖಲಿಸಿದರು. ಈ ಕೋರ್ಟ್ ಯುದ್ಧ ಮುಂದಿನ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷ ಜರುಗಿತು. ಮಾಧ್ಯಮದವರಿಗೆ, ಧರ್ಮಗುರುಗಳಿಗೆ, ವೈದ್ಯಲೋಕ-ಕಾನೂನು ಲೋಕ, ರಾಜಕಾರಣಿಗಳಿಗೆ 'ಚಿನ್ನದ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಡುವ ಬಾತುಕೋಳಿ'ಯಾಯಿತು. ಎಲ್ಲರೂ ಈ 'ನಿಮಿತ್ತ'ವಾಗಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು - ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೊದಲು ಮಾಡಿದರು.

ಕಟ್ಟಕಡೆಗೆ ಟೆರ್ರಿ ಸತ್ತರೂ ಈ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ತಾಪ-ಸಂತಾಪ ನಿಲ್ಲಲಿಲ್ಲ!

1994ರಲ್ಲಿ ಟೆರ್ರಿಗೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ತೀವ್ರ ತೊಂದರೆಯಾಯಿತು. 'ಇವಳು ಶಾಶ್ವತ ಸಸ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇನೂ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಜೀವನಳಿಕೆಗಳೂ ಬೇಡ ಕಳಚಬಹುದು!'- ಎಂದುಬಿಟ್ಟ.

ಟೆರ್ರಿಯ ತಂದೆತಾಯಿ, ಅವರ ವೈದ್ಯರು, ಕಾನೂನು ಬೆಂಬಲಿಗರು ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿದಾಗ, ಮೈಕೆಲ್ ತನ್ನ ಕೋರಿಕೆ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಂಡ.

ಮರಣ ಶಾಸನ !

ಮೊನ್ನೆ ಮೊನ್ನೆ ದೈವಾಧೀನರಾದ ವ್ಯಾಟಿಕನ್‌ನ ಪೋಪ್ ಜಾನ್ ಪಾಲ್ ಅವರು ಹೋದ ವರ್ಷವೇ ಒಂದು 'ಮರಣ ಶಾಸನ'ವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು.

'ಜೀವ ರಕ್ಷಕ ಕೊಳವೆಗಳ ಉಪಯೋಗ ಅತಿ ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಎಲ್ಲ ಆಶೋತ್ತರಗಳೂ, ಪ್ರಯತ್ನಗಳೂ ಮುಗಿದುಹೋದಾಗ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಇದು ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು !'

ಅಂದರೆ -

ಅಂತಿಮ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ಜೀವಕ್ಕೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು- ಕೋಮಾ ಅಥವಾ ಶಾಶ್ವತ ಸಸ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ!

ಪೋಪರನ್ನು ಅಂತಿಮಕ್ಷಣದವರೆಗೂ ಹೀಗೆಯೇ ಜೀವನಳಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಜೀವಂತವಾಗಿರಿಸಿದ್ದರು.

1998ರಲ್ಲಿ ಮೈಕೆಲ್ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕೋರ್ಟನ್ನು ಕೋರಿದ:

'ಅವಳು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ್ದಳು, ಸಸ್ಯಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದರೆ, ಜೀವನಳಿಕೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬದುಕುಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ ಎಂದಿದ್ದಳು. ಈ ಸಸ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು ಬೇಡ, ಜೀವನಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಳಚಿಬಿಡಿ!'

ತಂದೆತಾಯಿ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿ ಹೋರಾಡಿದರು.

'ಹೆಂಡತಿಯ ಸಂಪತ್ತಿಗಾಗಿ ಹೀಗೆ ಅವಸರಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ' ಎಂದು ಅವರ ಅಡ್ವೊಕೇಟರ್‌ಗಳು ವಾದಿಸಿದರು.

ಗಂಡ ಮೈಕೆಲ್‌ನೇ ಟೆರ್ರಿಯ ಅಧಿಕೃತ ಪಾಲಕ ಎಂದು ಕೋರ್ಟ್‌ಗಳೆಲ್ಲ ಹೇಳಿಯಾಗಿತ್ತು. 'ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಬದುಕುವ ಹಕ್ಕು ಇರುವ ಹಾಗೆ, ಸಾಯುವ ಹಕ್ಕೂ ಇದೆ, ಇದನ್ನು ಕೋರ್ಟ್ ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು, ಸಸ್ಯಸ್ಥಿತಿ ನಮಗೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ, ಅವಳಿಗೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ! ಎಂದು ಗಂಡ ವಾದಿಸಿದ.

ಕೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೀಗೆಲ್ಲ ವಾದವಿವಾದಗಳು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಹೀಗೂ ಒಂದೆರಡು ಒಡಕು ದನಿಗಳು ಧೂಳೆಬ್ಬಿಸಿದವು.

- ಹೆಂಡತಿ ಸತ್ತ ಕೂಡಲೇ ಅವಳೆಲ್ಲ ಸಂಪಾದನೆ-ಆಸ್ತಿ ಗಂಡನಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅವನಲ್ಲಿ ಹೀಗೊಂದು ಆಸಕ್ತಿಗೆ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ!

- ಮಗಳನ್ನು ತಮ್ಮವಶಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಾವೇ ಅವಳ ಪೋಷಕರು ಎಂದಾದರೆ, ಅವಳ ಸಮಸ್ತ ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿಯೂ ತಮಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಯೋಚನೆಯೂ ತಂದೆತಾಯಿಯರಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ!

1998ರ ವೇಳೆಗೆ ಮೆದುಳಿನ ನಾಶದಿಂದಾಗಿ ಟೆರ್ರಿಯ ದೃಷ್ಟಿ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕುಗ್ಗಿತು. ಅವಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಖಾಸಗಿ ವೈದ್ಯರು ಅವಳು 'ಶಾಶ್ವತ ಸಸ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ'ಯಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿಯೇ ಘೋಷಿಸಿದರು. ಹೀಗೆ ಪ್ರಜ್ಞಾರಹಿತ, ಮೆದುಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಬಾಹ್ಯ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಅಥವಾ ಆಂತರಿಕ ನೋವಿನಿಂದ ಮುಲುಗುವಂತೆ, ಮುಖಭಾವ ಮೂಡುವಂತೆ ಅನ್ನಿಸಿದರೂ, ಇಂಥವರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭಾವರಹಿತರು ಎಂದು ಪರಿಣತ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು.

ಕೋರ್ಟ್ ನೇಮಿಸಿದ ಅತ್ಯಂತ ಹಿರಿಯ-ಪರಿಣತ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಇವಳ ಮೆದುಳಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು:

'ಅವಳ ಮೆದುಳು ನರಗಳೆಲ್ಲ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿವೆ. ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ಹಾನಿಯಾಗಿದೆ. ಹೃದಯದ ಬಡಿತ, ಉಸಿರಾಟಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೆದುಳಿನ ಕಾಂಡವೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ಇದು ಟೆರ್ರಿಯನ್ನು (ಕೊಳವೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ) ಜೀವಂತವಾಗಿ ಉಳಿಸಿದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಕ್ಷೀಣತೆ ಕಾಣಿಸಿದೆ!

- ಎಂದರು ಆ ವೈದ್ಯರು.

ಮೇ, 1998ರಲ್ಲಿ ಗಂಡ ಮೈಕೆಲ್, 'ಟೆರ್ರಿಯ ಆಹಾರ ನಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಳಚಿ ಅವಳು ಹಾಯಾಗಿ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು!' ಎಂದು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕೋರ್ಟ್‌ನ್ನು ಕೋರಿಕೊಂಡ.

ಆದರೆ, ತಂದೆತಾಯಿ 'ಕೊಳವೆಗಳನ್ನು ಕಳಚಬಾರದು!' ಎಂದೇ ಮೇಲ್ಮನವಿ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾವುದೊ ಕೋರ್ಟ್ ಒಂದು 'ಕೊಳವೆ ಕಳಚಬಹುದು!' ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ತಂದೆತಾಯಿ ಪ್ರತಿಭಟಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಜೊತೆಗೆ,

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಪ್ರತಿಭಟನೆಗಳು, ವ್ಯಾಟಿಕನ್ ಮತ್ತು ಚರ್ಚ್‌ಗಳ ವಿರೋಧ ಮೊದಲಾದವೆಲ್ಲ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು.

ಟೆರ್ರಿ ಶಿಯಾವೊ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಾದವಿವಾದಗಳು ಹೊಸ ಶತಮಾನಕ್ಕೂ ಮುಂದುವರಿಯಿತು.

ಶತಮಾನ ಪ್ರಾರಂಭ, ಟೆರ್ರಿಯ ಅಂತ್ಯ!

ಹೊಸ ಶತಮಾನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೆ 11, ಫೆಬ್ರವರಿ, 2000ದಂದು ಆಹಾರನಳಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಡಬಹುದು ಎಂದು ಕೋರ್ಟ್ ಒಂದು ಆಜ್ಞೆ ಮಾಡಿತು. ಆದರೆ ತಂದೆತಾಯಿ ಅಪೀಲ್ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ತಡೆದರು. ಟೆರ್ರಿಯ ಗಂಡನ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ ಆರೋಪಗಳನ್ನು ಹೊರಿಸಿದರು. ಹೆಂಡತಿ ಸತ್ತರೆ ಸಾಕು ಎಂದು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಆಸ್ತಿಗಾಗಿ ಹೊಂಚುಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಎಂದು ದೂರಿದರು.

ಜೊತೆಗೆ -

'ನಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ಭಾವನೆಗಳಿವೆ. ನಗುತ್ತಾಳೆ, ಕಿರುಚುತ್ತಾಳೆ, ಅಳುತ್ತಾಳೆ, ಅಲುಗಾಡುತ್ತಾಳೆ, ಮಗುವಿನಂತೆ ಮುಖ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ, ಇಂಥವಳನ್ನು ಶಾಶ್ವತ ಸಸ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನುವುದೇ? ಖಂಡಿತ ಅವಳಲ್ಲಿ ಜೀವವಿದೆ, ಭಾವನೆಗಳಿವೆ!'

- ಎಂದ ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಲು, ಟೆರ್ರಿಯ ಮೇಲೆ ಚಿತ್ರೀಕರಿಸಿದ ವಿಡಿಯೋ ಟೇಪ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರು. ತಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ಸಾಯಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ, ಬದುಕಲು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ಅಳಿಯ ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಆತುರಪಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಎಂದರು.

ದಿಢೀರನೆ ಒಂದು ದಿನ ಮೈಕೆಲ್ ಹೇಳಿದ-

'ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಟೆರ್ರಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮೂಲಕ ಬರುವ ಎಲ್ಲ ಹಣವನ್ನೂ ನಾನು ದಾನಧರ್ಮಗಳಿಗೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ!'

ತಂದೆ ತಾಯಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಆ ವೇಳೆಗಾಗಲೇ ಇವರ ಅಳಿಯ ಬೇರೊಬ್ಬಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿದ್ದ. ಎರಡು ಮಕ್ಕಳೂ ಆಗಿಹೋಗಿದ್ದವು.

ತಂದೆತಾಯಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಒತ್ತಡ ತರಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅಳಿಯ ಕಾನೂನು ಒತ್ತಾಯ ಹೇರಲಾರಂಭಿಸಿದ.

ಥಟ್ಟನೆ, ಟೆರ್ರಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಅಮೆರಿಕಾದ ಚರ್ಚ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ರಾಜಕೀಯ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತಿನ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಹೋಯಿತು.



ಕೊನೆ 13 ದಿನಗಳು!

ಟೆರ್ರಿಯ ಜೀವನಳಿಕೆ ತೆಗೆದರು.

'ನಮ್ಮ ಮಗಳು ಸಾಯಲು ಬಯಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗೇನು ಮಾಡುವುದು? ಈಗ ನಮ್ಮನ್ನು ಫ್ಲೋರಿಡಾದ ಗವರ್ನರ್ ಜೆಬ್ ಬುಷ್ ಅವರೇ ಕಾಪಾಡಬೇಕು!' ಎಂದರು ಅವಳ ತಂದೆತಾಯಿ. ಆದರೆ, ಬುಷ್, ನನಗೆ ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಬೇರೆ ಯಾವ ದಾರಿಯೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ!'- ಎಂದರು.

'ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಶಾಂತವಾಗಿ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆಯಲಿ, ಈಗಲೂ ಹೀಗೆಲ್ಲ, ಗದ್ದಲ-ಕೋಪವೆಬ್ಬಿಸಬೇಕೆ? ಈಸ್ಟರ್ ವಾರಾಂತ್ಯ ಬೇರೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಈಗಲಾದರೂ ಇವೆಲ್ಲ ನಿಲ್ಲಬೇಕು!- ಎಂದ ಗಂಡ.

ಆಹಾರ, ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಟೆರ್ರಿ ಒಂದು ವಾರ ಕಳೆದಳು. ತೀವ್ರ ಆಹಾರ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜಲ ಸ್ಥಿತಿ ಎದ್ದು ಕಂಡಿತು. ಅವಳ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿತು, ನಾಲಗೆ ಮತ್ತು ತುಟಿಗಳು ಒಣಗಿದವು, ಕಣ್ಣುಗಳು ಗುಳಿಬಿದ್ದವು! 'ಬಹುಶ, ಇವಳು ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ತೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ!- ಎಂದರು ವೈದ್ಯರು.

'ಅಯ್ಯೋ, ನಮ್ಮಕ್ಕ ಇನ್ನೇನು ಮುಂದಿನ ಕ್ಷಣ, ಅಥವಾ ಅದರ ಮುಂದಿನ ಕ್ಷಣ ಸಾಯುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಕಾಯುತ್ತ ನಿಲ್ಲುವುದು ಘೋರ ಶಿಕ್ಷೆಯಂತಿದೆ: ಅವಳು ಹಸಿವೆ-ನೀರಡಿಕೆಗಳಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇವಳನ್ನೀಗ ನೋಡಿದರೆ, ಕೂಟ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಖೈದಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ!- ಎಂದ ಸೋದರ ಬಾಬಿ.

ಆದರೆ ಗಂಡ ಮೈಕೆಲ್‌ನ ಸೋದರ ಇದಕ್ಕೊಪ್ಪಲಿಲ್ಲ-

'ಉಪವಾಸದಿಂದಿರುವುದು ಕೂಡ ಒಂದು ರೀತಿ ಮರಣ ಹೊಂದುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಅವಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತಳಾಗೇನೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ!' -ಎಂದು ಹೇಳಿದ.

'ಅವಳ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಗಂಭೀರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವಳನ್ನು ಹೀಗೆ ನೋಡಿದ ಅವಳ ತಾಯಿ ಥಟ್ಟನೆ ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿ ಕೊಠಡಿಯಿಂದಾಚೆ ಬರಬೇಕಾಯಿತು!- ಮನೆಯವರೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದರು.

ಹದಿಮೂರನೆಯ ದಿವಸ!

ಅವಳ ಜೀವ ಹಾರಿಯೋಯಿತು. ಅವಳಿಗೆ ನಲವತ್ತೊಂದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿತ್ತು. ಟೆರ್ರಿ ಶಿಯಾವೊ ಎಂಬಾಕೆ ಹೀಗೆ ಇತಿಹಾಸಕ್ಕೆ ದಾಖಲಾದಳು!

ಅವಳು, 'ಸೌಮ್ಯ ಶಾಂತ, ಮೃದು ಸಾವು ಪಡೆದಳು!-ಎಂದ ಗಂಡ.

'ಕಟ್ಟಾ ರೋಮನ್ ಕ್ಯಾಥೋಲಿಕ್ ಆಗಿ ನನ್ನ ಮಗಳು ತಾನಾಗಿಯೇ ಮರಣವನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮರಣ ತಾನಾಗಿಯೇ ಸಂಭವಿಸಬೇಕು!' ಎಂದರು ತಂದೆತಾಯಿ.

ನೈತಿಕ-ಅನೈತಿಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಅಮೆರಿಕಾದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವಾದವಿವಾದಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು. ಆಡಳಿತ ಪಕ್ಷ-ವಿರೋಧ ಪಕ್ಷಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪಕ್ಷ ವಹಿಸಿದವು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅಮೆರಿಕಾದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಜಾರ್ಜ್ ಬುಷ್ ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಪರ ಹೇಳಿಕೆ ಕೊಟ್ಟರು. ಅಮೆರಿಕಾದ ಪಾರ್ಲಿಮೆಂಟ್ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಚರ್ಚೆಗಳಾದವು. ವ್ಯಾಟಿಕನ್, ಕೊಳವೆ ಕಳಚುವುದಕ್ಕೆ ವಿರೋಧ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿತು.

ಅಮೆರಿಕಾದ ಶೇ. 63ರಷ್ಟು ಜನತೆ ಟೆರ್ರಿಗೆ ದಯಾಮರಣ ದೊರಕಬೇಕು ಎಂದರು. ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಸುದ್ದಿ ಮಾಡಿದವು. ಟೆರ್ರಿ ಮೊದಲೇ ಉಯಿಲು ಬರೆದಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಕೋರ್ಟ್ ಕೇಸುಗಳು, ವಾದವಿವಾದ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚರ್ಚೆಗಳು, ಜನತೆಯ ವಿರೋಧ-ಅಶಾಂತಿಗಳು ಏಳುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ!- ಎಂದರು ಕೆಲವು ದೂರದೃಷ್ಟಿಗರು.

ಮಾತು ವ್ಯಾಟಿಕನ್‌ನಿಂದ ವೈಟ್‌ಹೌಸ್‌ವರೆಗೂ ಹರಿದು ಬಂದಿತು.

ಪೋಪ್ ಅವರ ವ್ಯಾಟಿಕನ್ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಜಾರ್ಜ್ ಬುಷ್ ಮತ್ತನೇಕ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು, ಧಾರ್ಮಿಕರು, ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಟೆರ್ರಿಯ ಜೀವನಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಳಚಬಾರದು ಎಂದರು. (ಎಂದರೆ, 'ಬದುಕುವ ಹಕ್ಕು!').

ಆದರೆ ವಿರೋಧ ಪಕ್ಷಗಳು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಮಾನವ ಹಕ್ಕು ರಕ್ಷಣಾ ಸಮಿತಿಗಳು ಗಂಡನನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ, ಜೀವನಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಳಚಿ ಟೆರ್ರಿಯ ನೋವಿನ ಕೊನೆಹಾಡಬೇಕು ಎಂದರು (ಎಂದರೆ, 'ಸಾಯುವ ಹಕ್ಕು!').

ಟೆರ್ರಿಯನ್ನಿರಿಸಿದ್ದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮುಂದೆ ಚಳವಳಿಗಾರರು ಜಮಾಯಿಸಿದರು, ಕೂಗು ಹಾಕಿದರು, ಫಲಕಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರು, ಮೆರವಣಿಗೆ ನಡೆಯಿತು. ಪೋಲೀಸರು ಅನೇಕರನ್ನು ಬಂಧಿಸಿದರು. ಇವುಗಳ ನಡುವೆ ಗಂಡ ಮೈಕೆಲ್ ಮತ್ತು ಕೊಳವೆ ಕಳಚಲು ಆಜ್ಞೆ ಮಾಡಿದ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರ ಕೊಲೆ ಸಂಚು ಬೇರೆ ನಡೆಯಿತು. 'ಟೆರ್ರಿ ಶಿಯಾವೊಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ!' ಎಂದು ಕಿರಿಚಿದ ಉದ್ರಿಕ್ತ ಗುಂಪೊಂದು, ಗನ್-ಪಿಸ್ತೂಲು ಅಂಗಡಿಯೊಂದನ್ನು ಲೂಟಿ ಮಾಡಿತು. ಮೈಕೆಲ್ ತಂಗಿ-ತಮ್ಮನಿಗೆ ಬೆದರಿಕೆ ಕರೆಗಳು ಬಂದವು.

ಏನೆಲ್ಲ ಆದರೂ ಕೊನೆಗೆ ಸ್ಥಳೀಯ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರೊಬ್ಬರು ಜೀವನಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಳಚುವಂತೆ ಆಜ್ಞೆಯಿತ್ತರು. ತಂದೆತಾಯಿ ದೇಶದ ಅತ್ಯುಚ್ಚ ಸುಪ್ರೀಂ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಮನವಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. ಆದರೆ, ಸುಪ್ರೀಂ ಕೋರ್ಟ್ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಇದನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ಕೆಳಕೋರ್ಟ್‌ನ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದು 'ಜೀವನಳಿಕೆಗಳನ್ನೂ, ಯಂತ್ರ ನಳಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಕಳಚಬಹುದು!' ಎಂದು ತೀರ್ಪಿತ್ತಿತು. ಗುಡ್ ಬೈ ಟೆರ್ರಿ!

18 ಮಾರ್ಚ್, 2005 ರಂದು ಅವಳ ಜೀವನಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಳಚಲಾಯಿತು.

27 ಮಾರ್ಚ್, 2005 ರಂದು ಅತಿ ಅಶಕ್ತಳಾಗಿ ಮಲಗಿದ್ದ ಟೆರ್ರಿಗೆ ರೋಮನ್ ಕ್ಯಾಥೊಲಿಕ್ ಪದ್ಧತಿಯಂತೆ ಅಂತಿಮ ಮತಾಚರಣೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು (ಮೃತಕ್ರಿಯಾವಿಧಿ) ಸಲ್ಲಿಸಲಾಯಿತು.

ಜೀವ ಕೊಳವೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಮೊದಲು ಟೆರ್ರಿಯ ತಂದೆತಾಯಿ, ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರು, ಗಂಡ ಮೊದಲಾದವರನ್ನು ಅಂತಿಮ ದರ್ಶನಕ್ಕೆಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಳಗೆ ಬಿಡಲಾಯಿತು. 'ಇನ್ನು ಟೆರ್ರಿ ಸಾಯಲಿದ್ದಾಳೆ!' ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು. ಟೆರ್ರಿಯ ಬಂಧುಬಳಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೆದರು ನಿಂತು ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸಿದರು.

ಟೆರ್ರಿ ಶಿಯಾವೊ ಕೊಳವೆ ಆಹಾರದ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಬಾಯಾರಿಕೆ - ಹಸಿವುಗಳಿಂದ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದಳು, ಅವಳ ತುಟಿಗಳು ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಒಣಗಿದ ನೋಟ ಕಾಣಿಸಿತು.

ಕೊನೆಗೂ ಆ ದಿನ ಬಂದಿತು -

31 ಮಾರ್ಚ್, 2005 : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.05

ಅವಳ ಶರೀರ 'ನಿರ್ಜಲ' ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿತು.

ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆಯಿತು !

ಆ ಸುಂದರ, ಲವಲವಿಕೆಯ, ಪರಿಪೂರ್ಣ ಹೆಣ್ತನದ, ತಂದೆತಾಯಿ ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರ ಪ್ರೇಮ ಪುತ್ಥಳಿ, ಜೀವನದ ಯಾವಯಾವುದೊ, ಯಾರಯಾರದೊ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ, ಅವಿವೇಕದಿಂದ ತೀವ್ರ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅನುಭವಿಸಿ, 'ಶಾಶ್ವತ ಸಸ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ'ಗೆ ತಲುಪಿ ಕೊನೆಗೆ ತನ್ನೆಲ್ಲ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೊಂದು 'ಗುಡ್‌ಬೈ' ಹೇಳಿದಳು!

ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚ ಮಾಧ್ಯಮ ತನ್ನ ಮುಖಪುಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿತು:

'ಶಾಶ್ವತ ಸಸ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದ ಟೆರ್ರಿ ಶಿಯಾವೊ ಸುಖಮರಣ!' ●

ಭಾರತದಲ್ಲಿ!

ಭಾರತದ ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೀಗೆಯೇ ಸಾವಿನ ಉಡಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ರೋಗಿ ವೆಂಕಟೇಶ್ ಹೇಳಿದ : 'ಹೇಗಿದ್ದರೂ ನಾನು ಸಾಯುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ದಯಾಮರಣ ನೀಡಿ, ನನ್ನ ಅಂಗಾಂಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದವರಿಗೆ ನೀಡಿ ಪುಣ್ಯ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ!' ಅವನ ತಾಯಿಯೂ ಒಪ್ಪಿದರು.

ಆದರೆ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ!

ಭಾರತದ ವೈದ್ಯ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳು 'ದಯಾಮರಣ'ಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. 'ಹೀಗೆ ಯಾರಾದರೂ ದಯಾ ಮರಣಕ್ಕೆ ಮುಂದಾದರೆ ಅಂಥ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹತ್ತು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಕಾರಾಗೃಹ ಶಿಕ್ಷೆಯಾಗಬಹುದು!'- ಎಂದರೊಬ್ಬರು ನ್ಯಾಯವಾದಿ.

ಆದರೂ, 'ದಯಾಮರಣ'ದಿಂದ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ವೈದ್ಯಲೋಕದ ಅನಿಸಿಕೆ. ಆದರೆ, ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಯಾರೂ ಈ ದೆಸೆಯತ್ತ ಮುಂದುವರಿದಿಲ್ಲ.

ಬೆಕ್ಕಿಗೆ ಗಂಟೆ ಕಟ್ಟುವವರು ಯಾರು?

ಪಂಚಮುಖಿ ಮನಸ್ಸು !

ಮನಸ್ಸು	ಗುಣ	ಸ್ವಭಾವ
1) ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಮನಸ್ಸು (Consious Mind)	ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಉತ್ತಮ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಭವಿಷ್ಯದ ಚಿಂತೆ.	ವಿಚಾರಗಳ ನಿರಂತರತೆ ಭ್ರಮಾಧೀನತೆ ಆಂತರಿಕ ಹೊಯ್ದಾಟ
2) ಉಪಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಮನಸ್ಸು (Subconsious Mind)	ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೋಧಗಳ ಮರೆಮಾಚುವಿಕೆ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ರಸಾಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮರೆಮಾಚುವಿಕೆ	ಅನವಶ್ಯಕ ಚಿಂತೆ, ದುಃಖ, ಭಯ, ಕ್ರೋಧ ಹಾಗೂ ಈರ್ಷಾಸೂಯೆ ಪೂರಿತ
3) ಅಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಮನಸ್ಸು (Unconsious Mind)	ಅಪರಾಧಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹಾಗೂ ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ	ಕಾಯಿಲೆ ಪೀಡಿತ
4) ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಮನಸ್ಸು (Super Consious Mind)	ಆನಂದ, ಪ್ರೇಮ, ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಸರಳತೆ	ಧ್ಯಾನ, ಉತ್ಸಾಹ, ದೂರದೃಷ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಮಯ
5) ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ ಮನಸ್ಸು (Sportaneous Mind)	ಸಂಪೂರ್ಣ ಭರವಸೆಯ ಬದುಕು	ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದುದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ.

ಸ್ವಿಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆಷ್ಟು ಉತ್ತಮ?

ನಾಗಾಲೋಟದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾರಿಯಾದರೂ ನೀವು ಕೆಲ ಕಾಲ ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದು ನಿಮ್ಮ ಬಾಡಿ ಶೇಪಿಂಗ್‌ಗೆ ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶ. ಆದರೆ ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತೆ? ಸ್ವಿಮಿಂಗ್‌ಪೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಈಜುವುದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ನೀವು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು. ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗ್ರತರಾಗಿರಬೇಕು. ಇವುಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ 'ಇಲ್ಲ'ವೆಂದಾದರೆ ಈ ಲೇಖನವನ್ನೊಮ್ಮೆ ಓದಿ.

ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಎಷ್ಟೊ ಜನರಿಗೆ ಸ್ವಿಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್‌ನ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಕೋಣೆಯ ನಂಟಿನಿಂದ ತಾವು ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಬಹುದೆಂಬ ಅರಿವು ಇರಲಾರದು. ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಕೆಲ ಜೀವಾಣುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲ ಚಲನವಲನಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಅವು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೂ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ರೋಗ ವಿಶೇಷಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಫಂಗಸ್, ವೈರಸ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ -ಈ ಮೂರು ತರಹದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸ್ವಿಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ಫಂಗಸ್ ಸೋಂಕು

ಸ್ವಿಮಿಂಗ್‌ಪೂಲ್‌ಗೆ ಹೋಗುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಅಥ್ಲಿಟ್ಸ್ ಫೂಟ್‌ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಫಂಗಸ್ ಕಾರಣಿಕ ರೋಗ. ಇದರಿಂದ ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳ ಮಧ್ಯದ ತ್ವಚೆಯು ಸೀಳು ಸೀಳಾದಂತಾಗಿ ಬಾವು ಬರಲು ಅಣಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶವರ್‌ಬಾತ್‌ನಲ್ಲಿ, ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಿಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್ ಹತ್ತಿರ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವುದರಿಂದ ಈ 'ಇನ್ಫೆಕ್ಷನ್' ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಲ್ ಸೋಂಕು

ಸ್ವಿಮಿಂಗ್‌ಪೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ 'ಫಾಲಿಕುಲಿಟಸ್' ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದು ಪೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದು. ನಮ್ಮ ಶರೀರಜನ್ಯ ಕಾರ್ಬಾನಿಕ್ ಪದಾರ್ಥವು, ಸ್ವಿಮಿಂಗ್‌ಪೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಕಾರ್ಬಾನಿಕ್ ಪದಾರ್ಥದೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರೀಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಜಾಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೀರು ಕೂಡ ಉಷ್ಣವಾಗುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸುಡೋಮೊನಾ ಎಂಬ ಜೀವಾಣು ಸ್ಪಾ ವಾಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಆಹಾರವೆಂದರೆ-ನಮ್ಮ ಶರೀರದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ದ್ರವ್ಯ ಕಾರ್ಬಾನಿಕ್ ಪದಾರ್ಥಗಳೇ.

ಈ ಜೀವಾಣುಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಮರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶವಾಗಿ ರೋಗ ಉತ್ಪನ್ನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೆಂಪು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಂಡು ಕೆಲ ಸಮಯದ ನಂತರ ಭಯಂಕರ ತುರಿಕೆಯುಂಟಾಗಲು ಶುರುವಾಗುವುದು.

ಜೀವಾಣುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಜಲ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಘಾತಕ ಪರಿಣಾಮ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಸ್ವಿಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಕ್ರಿಪ್ಟೊಸಪೋರಿಡಿಯಂ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧ ಕೀಟಾಣು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೀಟಾಣು ಕೂಡ ಡಯೆರಿಯಾ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಲ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಹೋಗಿ ಅನಂತರ ಆ ನೀರಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೋಂಕನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಉದರ ನೋವು ಆಗಿ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನರಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಸೋಂಕು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ವಾಯಿರಲ್ ಸೋಂಕು

ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಫ್ಲೂ ಮೊದಲಾದವು ಸೋಂಕಿನ ತೀವ್ರತರವಾಗಿ ತೊಂದರೆ ನೀಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು. ಈ ಜೀವಾಣುವು ಮೂಗಿನಿಂದ ವಸರುವ ಶೀತದ ದ್ರವ, ಕೆಮ್ಮು ಸೀನುವುದು ಮತ್ತು ಸೋಂಕಿತ ಕೈಗಳಿಂದ ಸ್ವಿಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್‌ನ ರೇಲಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು ರೋಗ ಪ್ರಸರಣಕ್ಕೆ



ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸುದೃಢವಾಗಿಡಬಹುದು.

ಜಾಗೃತೆ ಏಕೆ ?

ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರು ಸ್ವಿಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್‌ಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಕೆಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಏನವು ಎಂದಿರಾ?

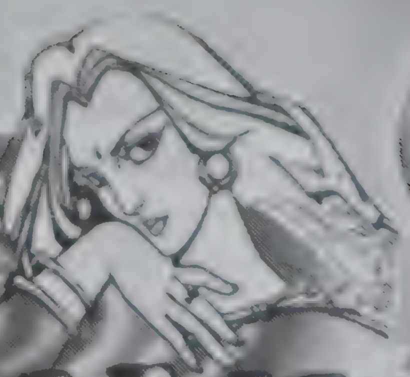
- ಸ್ವಿಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್‌ಗೆ ಇಳಿಯುವ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ಹೊರಬಂದ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ತ್ವಚೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಕೀಟಾಣುಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಬಹುದು. ಶರೀರದ ಕಾರ್ಬಾನಿಕ್ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಮೂತ್ರ, ಬೆವರು, ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಶುಭ್ರವಾಗಬಹುದು. ಡೆಟಾಲ್ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಆ್ಯಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್‌ನ ಎರಡು ಹನಿಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ.
- ಸ್ವಿಮಿಂಗ್‌ಪೂಲ್‌ನ ನೀರು ಹೊಲಸಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ವಾಸನೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಈಜುವುದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಡಯರಿಯಾ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ವಾರ ಸ್ವಿಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್‌ನ ನಂಟು ಬಿಡಿ.
- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ವಿಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಈಜಲು ಬಿಡುವ ಮುನ್ನ ಟಾಯ್ಲೆಟ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಬರಲು ಸೂಚಿಸಿ.
- ಫಾಲಿಕುಲಿಟಸ್‌ನಂತಹ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೆಂಪು ಗುಳ್ಳೆಗಳಿದ್ದರೆ ನೇರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮರೋಗದ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ.
- ಫ್ಲಿಪ್ ಫ್ಲಾಪ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ. ಇದು ಸಂಕ್ರಮಿತವುಂಟು ಮಾಡುವ ವೆಸ್ಕಾರಸ್ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವೈರಾಣುವು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾದ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ನಿಮಗೆ ವೆಸ್ಕಾರಸ್ ಸಂಕ್ರಮಿತವಾಗಿದೆಯೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಕಾಣುವ ಗುಳ್ಳೆ ತರಹದ ಭಾಗವನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಅದುಮಿ. ಅಲ್ಲಿ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿದ ನೋವಿನ ಅನುಭವವಾದಲ್ಲಿ ನೀವು ವೆಸ್ಕಾರಸ್‌ನ ರೋಗಾಣುವಿನ ಸಂಕ್ರಮಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವೆಸ್ಕ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಅಥವಾ ಫ್ಲಾಪ್ಸ್ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಸಂಕ್ರಮಣ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಇದರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಔಷಧ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ದು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಕೋಣೆ ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯ ಸರ್ವರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಶುದ್ಧವೂ, ಸುರಕ್ಷಿತವೂ ಆಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ನಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ಸ್ವಿಮಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಬಾಡಿ ವಾರ್ಮ್‌ಅಪ್ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆ ಇದ್ದರೆ ಮೊದಲು ಪಾದಗಳಿಗೆ ಆ್ಯಂಟಿಫಂಗಲ್ ಕ್ರೀಮ್ ಅಥವಾ ಪೌಡರನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮಧುಮೇಹ ಪೀಡಿತರಾಗಿ ಸೊರಿಯಾಸಿಸ್‌ನಂತಹ ತೊನ್ನುರೋಗವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ವಿಮಿಂಗ್‌ಪೂಲ್‌ಗೆ ತೆರಳುವ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಕಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಇಯರ್ ಪ್ಲಗ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ಸ್ವಿಮಿಂಗ್ ಪೂಲಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಿಮಿಂಗ್‌ಪೂಲ್ ಉಪಯೋಗದ ನಂತರ ಸಾಧಾರಣ ನೀರಿನಿಂದ ತಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಶವರ್‌ಕ್ಯಾಪ್ ಧರಿಸಿ. ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ಸ್ವಿಮಿಂಗ್‌ಪೂಲ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರಿಗೆ ಕಣ್ಣುರಿ, ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುವುದು, ಕೆಂಪಾಗುವುದು ಕ್ಲೋರಿನ್ ಕಾರಣದಿಂದ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಿಮಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕನ್ನಡಕ (ಫಿಟಿಂಗ್ಸ್ ಮತ್ತು ಗಾಗಲ್ಸ್) ಧರಿಸಿ.
- ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಧರಿಸಿದ್ದರೆ ತಪ್ಪದೆ ಗಾಗಲ್ಸ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಇದು ಸ್ವಿಮಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಲೆನ್ಸ್ ಕಳೆದು ಹೋಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಸ್ವಿಮಿಂಗ್‌ಪೂಲ್ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಎಕಂಥೊಮಿಯಬಿಯಂಥ ಸಂಕ್ರಮಣ ರೋಗದಿಂದಲೂ ಪಾರು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಿಮಿಂಗ್ ಸೂಟ್ ಖರೀದಿಸುವ ಮುನ್ನ

ಸ್ವಿಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್‌ನ ಮಜಾ ಅನುಭವಿಸೋಣ ಎಂದು ಮನದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಸ್ವಿಮ್‌ಸೂಟ್ ತರಲು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಹೊರಟಿದ್ದೀರಾ? ತುಸು ತಡೆಯಿರಿ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

- ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಮಾದರಿಯ ಸ್ವಿಮಿಂಗ್‌ಸೂಟ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವಂತಹ ಸೂಟ್ ಎಂತಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ.
- ನೀವು ಸ್ವಿಮಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ನೀಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ. ಕೈಗಳು, ಭುಜ, ನಡು, ಕಾಲು-ಈ ವಿಷಯದ ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಉಡುಪು ಖರೀದಿಸಿ.
- ಆಕರ್ಷಕ ಮೈಕಟ್ಟಿನ ಯುವತಿಯರು ಒನ್‌ಪೀಸ್ ಅಥವಾ ಟೂಪೀಸ್ ಧರಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ.
- ಒನ್‌ಪೀಸ್ ಸೂಟ್ ವಕ್ಷಗಳ ಮೇಲೆ ಬ್ರಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆವರಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ 'ಫಿಟ್‌ಲುಕ್' ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಎರಡೂ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ವಿಶಾಲವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಭಾಗ ಮುಚ್ಚುವಂತಹ ಉಡುಪು ಆಯ್ಕೆ ಬೇಡ.
- ಬಿಕಿನಿ ಸ್ಟೈಲ್ ಕೂಡ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು.
- ಲೋನೆಕ್ ಸೂಟ್ ಬದಲಾಗಿ ಫುಲ್ ಚೆಸ್ಟ್‌ಕವರ್ ಮತ್ತು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಝಿಗ್ ಝಾಗ್ ಸ್ಟಾಯಿಲ್‌ನ ಸಪೋರ್ಟ್ ಇರುವ ಉಡುಪು ಆಯ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ಈಜಲು ಅನುಕೂಲಕರ.
- ಕಿರಿದಾದ ಗಾತ್ರದ ವಕ್ಷದ ಯುವತಿಯರು ತಮ್ಮ ಶರೀರ ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತಾಗಲು ಚೌಕಾಕಾರದ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ನೆಕ್‌ಲೈನ್‌ವುಳ್ಳ ಸ್ವಿಮಿಂಗ್ ಸೂಟ್ ಧರಿಸಿ. ಅವುಗಳು ಕಟಿ (ನಡು) ಹತ್ತಿರ ಹಾಯ್‌ಕಟ್ ಆಗಿರುವಂತಹು ಆಗಿರಬೇಕು.
- ಸ್ವಿಮಿಂಗ್ ಸೂಟ್‌ಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಡುವುದು ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಅಂಶ. ಸ್ವಿಮಿಂಗ್‌ಸೂಟನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ವಿಮಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಫಂಗಸ್ ಸೋಂಕುಂಟಾಗಬಾರದಲ್ಲ ಅದಕ್ಕೆ. ಸ್ವಿಮಿಂಗ್ ಸೂಟನ್ನು ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್‌ನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಡೆಟಾಲ್ ಅಥವಾ ಸೆವಲಾನ್ ಮಿಶ್ರಿತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿ ಕಾಯ್ದಿಡಿ. ■

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ



ಮಹಿಳಾ ಪಂಚಮಹಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

'ಹೆಣ್ಣು ಕುಟುಂಬದ ಕಣ್ಣು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಡದಿ ಅಥವಾ ತಾಯಿ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಎಷ್ಟು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಿ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾಳೆ, ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಆ ಸೂತ್ರವೇ ತಪ್ಪಿಹೋದರೆ ಕುಟುಂಬವೆಂಬ ಗಾಳಿಪಟ ದಿಕ್ಕಾಪಾಲು.

ಹಾಗೆ ಕುಟುಂಬದ ತುಂಬೆಲ್ಲಾ ಸೂತ್ರದಂತೆ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿದ್ದು, ಎಲ್ಲರ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನೂ ಪೂರೈಸುತ್ತ, ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಹೊಸ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತ ಇರುವುದು ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಅಪಾರ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಬೇಡುತ್ತದೆ ಅದು. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಗಳೆರಡೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಆಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೈಕೊಟ್ಟು ಸೊರಗಿದಳೆಂದರೆ, ಕುಟುಂಬ ಬಾಡತೊಡಗುತ್ತದೆ.

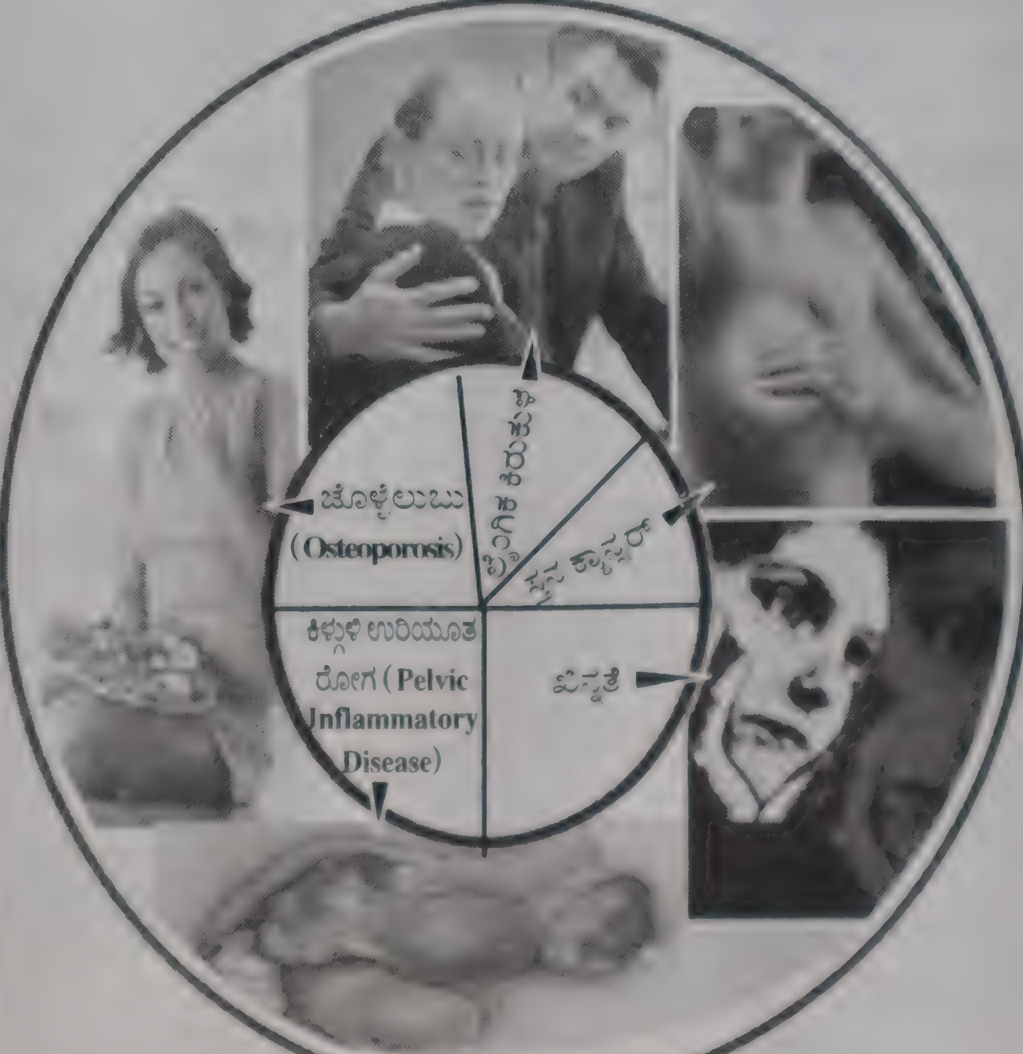
ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೀವನದ ವಿಭಿನ್ನ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಐದು ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು (ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ-ಎರಡೂ ಸೇರಿ) ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿ, ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಅವೆಂದರೆ -

1 ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಯಾಕೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೊಡಲು ಇದುವರೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ರಿಸ್ಕ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು, ಅಷ್ಟೆ. ಈ ರಿಸ್ಕ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಯಾವ ಮಹಿಳೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾಳೋ ಆಕೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಮಹಿಳಾ ಜೀವನದ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಐದು ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವುಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು, ತಗ್ಗಿಸಲು ಅವಶ್ಯವಾದ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆಗಳೂ ಇವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯೂ ಓದಿ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದಂತಹ ಬರಹವಿದು....



ವಯಸ್ಸು

ಮಹಿಳೆಗೆ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅರವತ್ತನ್ನು ದಾಟಿದ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಅಪಾಯ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ (Menopause)ಗೂ ಮುನ್ನ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದರೂ ನಡೆದೀತು.

ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ

ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆಯ ತಾಯಿ, ಸಹೋದರಿ ಅಥವಾ ಮಗಳು ನಲವತ್ತಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದರೆ, ಆ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆಕೆಯ ತಂದೆಯ ಅಥವಾ ತಾಯಿಯ ಸಂಬಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತರಿದ್ದರೂ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ತಾನೇ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತಳಾಗಿದ್ದರೆ

ಒಂದು ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲಿದ ಮಹಿಳೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ತನಕೋಶಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ವಂಶವಾಹಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ಕೆಲ ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿನ ಹಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಅಂತಹ ಕುಟುಂಬದ ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಂಶವಾಹಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದವು.

ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ರಜೋ ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ 5 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಕೇವಲ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಅಥವಾ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿನ್) ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ ರಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ

ಏನಾದರೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರದೆ ಜೀವನವಿಡೀ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಕುಂತು-ನಿಂತು ಕಾಲ ಕಳೆಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ತೂಕ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಡಿಮೆ ಹಾಗೂ ಬೊಜ್ಜು ದೂರವಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದೂರ ಉಳಿಯುವುದಕ್ಕೂ ಇದೇ ಕಾರಣ.

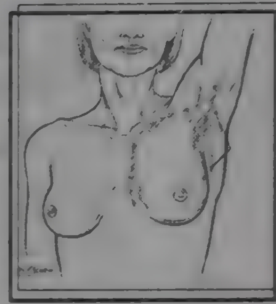
ಮದ್ಯಪಾನ

ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿವೆ ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರಿಸ್ಕ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್‌ಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕುಟುಂಬ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಂತಹ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಮದ್ದಿಲ್ಲ. ನೆನಪಿಡಿ; ಈ ರಿಸ್ಕ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲದೆ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ

ಲಕ್ಷಣಗಳು



- ಸ್ತನದ ಬಳಿ ಅಥವಾ ಕಂಕುಳ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಗಂಟಿನಂತಹ ಅಥವಾ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಂತಹ ರಚನೆ.
- ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ನೋವಾಗುವಷ್ಟು ಕೋಮಲವಾಗಿಬಿಡುವುದು.
- ಸ್ತನದ ಗಾತ್ರ ಅಥವಾ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆ.
- ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಸ್ತನದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಂತಾಗುವುದು.
- ಸ್ತನ, ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು ಅಥವಾ ಅದರ ಸುತ್ತಲಿನ ಭಾಗದ ಚರ್ಮ ಹುರುಪೆ-ಹುರುಪೆ, ಕೆಂಪು ಅಥವಾ ಊದಿಕೊಂಡಂತಾಗುವುದು. ಕೆಲ ಬಾರಿ ಅದು ಕಿತ್ತಳೆಯ ಚರ್ಮದಂತೆ ಕಾಣುವುದೂ ಇದೆ.
- ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ದ್ರವ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ನೋವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವಾದರೂ ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಒಳಿತು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೂ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆಯ ರೋಗನಿಧಾನ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭ ಗುಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ.

ರೋಗನಿಧಾನ

ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಕಾರಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ, ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೋ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಗಂಟುಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆಯೇ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆಯೇ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರು ಎರಡೂ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೂಲದ್ದಲ್ಲದ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಗಂಟುಗಳ ನಡುವಿನ ಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಆ ಗಂಟಿನ ಗಾತ್ರ, ಆಕಾರ, ರಚನೆ ಹಾಗೂ ಅದು ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಬಲ್ಲುದೇ ಎಂಬ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ, ವಿಲಕ್ಷಣ ಆಕಾರದ ಹಾಗೂ ಸ್ತನದೊಳಗೆ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತಿರುವ ಗಂಟು-ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೂಲದ್ದಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಗಂಟಿನಿಂದ ಹೊರಟ ಕಿರುಗೆಣ್ಣುಗಳು ಎಲ್ಲಿಯಮಟ್ಟಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿವೆ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರು ಕಂಕುಳು ಹಾಗೂ ಕತ್ತಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಡಯಾಗ್ನೋಸ್ಟಿಕ್ ಮಮ್ಮೋಗ್ರಫಿ

ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್ ಮಮ್ಮೋಗ್ರಫಿ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ತನದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಅದರ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಲ್ಟ್ರಾಸೋನೊಗ್ರಫಿ

ಉನ್ನತ ಆವರ್ತನೆಯ ಶಬ್ದ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಟ್ರಾಸೋನೊಗ್ರಫಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಗಂಟು, ದ್ರವ ತುಂಬಿದ ಚೆಂಡಿನಂತೆ ಇದೆಯೇ (ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಲ್ಲ) ಅಥವಾ ಘನ ವಸ್ತುವಿನಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದೆಯೇ (ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರಬಹುದು-ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು) ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬಯಾಪ್ಸಿ

ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ದ್ರವವನ್ನೋ, ಅಂಗಾಂಶವನ್ನೋ ಹೊರತೆಗೆದು ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸುಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ರೋಗನಿಧಾನ.

ಫೈನ್-ನೀಡಲ್ ಆಸ್ಪಿರೇಷನ್

ತೆಳುವಾದ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ವೈದ್ಯರು ಸ್ತನದ ಗಂಟಿನಿಂದ ದ್ರವವನ್ನು ಅಥವಾ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಇವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದ್ರವ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲ.

ಕೋರ್‌ಬಯಾಪ್ಸಿ

ಸ್ತನ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಹೊರತೆಗೆಯಲು ವೈದ್ಯರು ದಪ್ಪನೆಯ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು 'ನೀಡಲ್ ಬಯಾಪ್ಸಿ' ಎಂದು ಕೂಡ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಬಯಾಪ್ಸಿ

ಗಂಟಿನ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಅಥವಾ ಇಡೀ ಗಂಟನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊರತೆಗೆದು ರೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದ ಕೂಡಲೆ ಆಗುವ ಶಾಕ್ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕೇಳಬೇಕಾದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಕೇಳಬೇಕು ಅನ್ನಿಸಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಷ್ಟೂ, ಅದರೊಂದಿಗಿನ ಸಹಬಾಳ್ವೆ ನಿಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗನಿಧಾನದ ಕೆಲ ವಾರಾನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಹಲವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಉಂಟು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ-

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಧದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹಲವು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಸ್ತನವನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂದಾದರೆ ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿ ಗಂಟನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇಡೀ ಸ್ತನವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮ್ಯಾಸ್ಟೆಕ್ಟೊಮಿ (Mastectomy) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಮಹಿಳೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸ್ತನವನ್ನು ಮೊದಲಿನ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯನ್ನು ಮ್ಯಾಸ್ಟೆಕ್ಟೊಮಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಅಥವಾ ನಂತರ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಮಾಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸ್ತನವನ್ನು ಪುನರ್‌ರಚನೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶವೇ ಇರುವುದಾದರೆ ಮ್ಯಾಸ್ಟೆಕ್ಟೊಮಿಗೂ ಮೊದಲೇ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್‌ರನ್ನು ಕಂಡು ಮಾತನಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ರೇಡಿಯೋಥೆರಪಿ

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಬಾರಿ ಟ್ಯೂಮರ್‌ನ ಗಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಇತರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು, ಮ್ಯಾಸ್ಟೆಕ್ಟೊಮಿಯ ನಂತರವೂ ರೇಡಿಯೇಷನ್ ಥೆರಪಿಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೀಮೋಥೆರಪಿ

ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಿದು. ಹಲವು ಔಷಧಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಗುಳಿಗೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೇ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಾದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನ್‌ಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆವಶ್ಯಕ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಲಭಿಸದಂತೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಸ್ತನದಲ್ಲಿನ ಟ್ಯೂಮರ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ರಿಸೆಪ್ಟಾರ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಆ ಮಹಿಳೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಕೀಮೋಥೆರಪಿಯಂತೆಯೇ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

ಹಂತವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಆಯ್ಕೆ

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತ ಮಹಿಳೆಗೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಸೂಕ್ತ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಮುಂದಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ನಿಗದಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ-

- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಲುಪಿರುವ ಹಂತ.
- ಆಕೆಯ ಸ್ತನ ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಟ್ಯೂಮರ್ ನಡುವಿನ ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧ ಸಂಬಂಧ.
- ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆಯೇ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಹಿತಿ).
- ಆಕೆ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾಳೆಯೇ?
- ಆಕೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ-ಗತಿ.

ಪರ್ಯಾಯ/ಪೂರಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳು

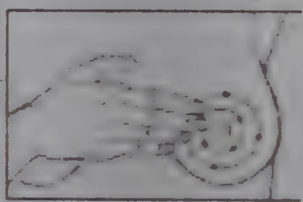
ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್, ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಷರ್, ಮಸಾಜ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಹರ್ಬಲ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಮೊದಲಾದ ಪರ್ಯಾಯ ಹಾಗೂ ಪೂರಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಬಳಸಿ ನೋಡಲಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ವಿಧಾನಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಹಕಾರಿ ಎನಿಸಿವೆ.

ಆದರೆ ಕೆಲಬಾರಿ ಈ ಬಗೆಯ ಪರ್ಯಾಯ/ಪೂರಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ವೈದ್ಯರು, ನೀಡುವ ಅಲೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಅಲೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅಡ್ಡಿತಡೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಮುನ್ನ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಒಳಿತು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು 'ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್' (Screening) ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಬೇಗ ಗುರುತಿಸಿದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಜೊತೆಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳೂ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಸ್ತನ ಸ್ವಪರೀಕ್ಷೆ



ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯೂ ತನ್ನ ಇಪ್ಪತ್ತನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಸ್ತನ ಸ್ವಪರೀಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಒಳಿತು. ಈ ಪರೀಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಮಯ ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿ ರಜಸ್ವಲೆ-ಅವಧಿ ಚಕ್ರ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ದಿನಗಳು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯತೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ನೆನಪಿಡಿ: ಸ್ತನ ಸ್ವಪರೀಕ್ಷೆಯು ಮುಂಜಾಗರೂಕತಾ ಕ್ರಮ ಮಾತ್ರ. ವೈದ್ಯರು ನಡೆಸುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಇದು ಪರ್ಯಾಯವಲ್ಲ.

ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ

ಒದ್ದೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜಾರುತ್ತವಾದ್ದರಿಂದ ಸ್ತನ ಸ್ವಸಮೀಕ್ಷೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ. ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗೂಡಿಸಿ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಧ್ಯದ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿ ಸ್ತನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ಒತ್ತಿನೋಡಿ. ಎಡಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಬಲಗೈಯನ್ನೂ, ಬಲಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಎಡಗೈಯನ್ನೂ ಬಳಸಿ.

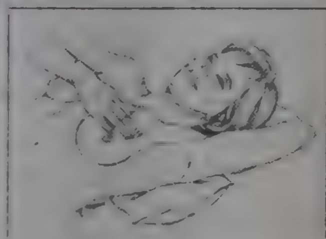
ಕನ್ನಡಿಯ ಎದುರು



ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕನ್ನಡಿಯ ಎದುರು ನಿಲ್ಲಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ತೋಳುಗಳನ್ನು ತಲೆಗಿಂತ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ, ಮತ್ತೆ ಎರಡೂ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಸ್ತನದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ, ಊತ, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿರಬಹುದಾದ ಗುಳಿ, ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ - ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಾಗಿ ಹುಡುಕಾಟ ನಡೆಸಿ.

ಈಗ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಮೇಲಿರಿಸಿ, ದೃಢವಾಗಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತನಗಳು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದನ್ನೊಂದು ಹೋಲುವುದಿಲ್ಲ. ತೀರಾ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅವು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೋಲುವುದೂ ಇದೆ.

ಮಲಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ



ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಬಲಸ್ತನವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಬಲತೋಳಿನ ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ಮಡಿಸಿದ ಟವೆಲನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಳಿಕ ಬಲತೋಳನ್ನು ತಲೆಯ ಹಿಂದೆ ಇರಿಸಿ.

ಈಗ ಎಡಗೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿಸಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ನಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಲಸ್ತನದ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಸುತ್ತಿಸುತ್ತ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಗಂಟು ಅಥವಾ ಅಸಹಜ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಇವೆಯೋ ಗಮನಿಸಿ. ಇದೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಎಡಸ್ತನಕ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಟವೆಲ್ ಎಡ ತೋಳು ಕೆಳಗಿರಲಿ ಹಾಗೂ ಎಡತೋಳು ತಲೆಯ ಕೆಳಗೆ.

ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಸ್ತನದ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ತೋರುಬೆರಳ ನಡುವೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಅಮುಕಿ. ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ದ್ರವ-ಅದು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ರಕ್ತದಿಂದ ಕೂಡಿರಬಹುದು-ಸ್ರವಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿ.

ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಅಥವಾ ಅಸಹಜ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ಅಥವಾ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಸ್ರವಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬೇಡಿ.

ನೆನಪಿಡಿ: ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಂಟುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್ ಮಮ್ಮೋಗ್ರಾಮ್

ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಸಹಾಯದಿಂದ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸ್ತನದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಮಮ್ಮೋಗ್ರಾಮ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. 40ರ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಈ ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕು. ಬರಿಗೈಯಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಸುವಾಗ ಗೊತ್ತಾಗದೆ ಉಳಿಯುವ ಗಡ್ಡೆ ಕೂಡ, ಮಮ್ಮೋಗ್ರಫಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಕಣಗಳಂತಹ ರಚನೆಗಳೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. 'ಮೈಕ್ರೋಕ್ಯಾಲ್ಸಿಫಿಕೇಷನ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಇವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೂಚಕಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ಹೊಂದಿರುವ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ ಸಾಧನಗಳೆಂದರೆ ಮಮ್ಮೋಗ್ರಾಮ್‌ಗಳು.

ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ

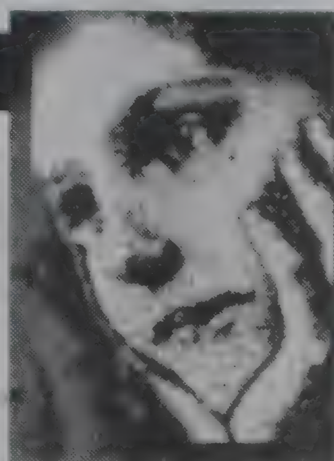
40ನ್ನು ದಾಟಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 40ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರು, ಸಾಕಷ್ಟು ರಿಸ್ಕ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು.

ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳು

ಜನರು ಸೂಕ್ತ ಜೀವನ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಬಂಧಿ ಸಾವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ-

- ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದಬೇಡಿ; ತಂಬಾಕು ಜಗಿಯದಿರಿ.
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
- ಮದ್ಯಪಾನ ವರ್ಜಿಸಿ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡಿರಿ ಹಾಗೂ ಆ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

2 ಖಿನ್ನತೆ



ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ತೀವ್ರ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡಸರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಹೆಂಗಸರು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಈ ಮುಂದಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ, ಎರಡು ವಾರಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ-

- ಬೇಸರ ಇಲ್ಲವೇ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಅಳುವುದು.
- ಈ ಮೊದಲು ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷ ಒದಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವಿಷಯಗಳು, ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ (ಸೆಕ್ಸ್ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ) ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಅಪರಾಧಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಹತಾಶೆ, ಅನರ್ಹತೆಯ ಭಾವನೆ.
- ಸಾವು ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚನೆ.
- ಅತಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುವುದಕ್ಕೇ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದು.
- ತಿನ್ನುವ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ (ಇಲ್ಲವೇ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿಂದು ತೂಕ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ)
- ಅತಿಯಾಗಿ ಸುಸ್ತಾದ ಭಾವನೆ.
- ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ.

ಕಾರಣಗಳು

ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಅಸಮತೋಲನದೊಂದಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ನೇರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದಾಗಿ ಮಿದುಳಿನ ಕೋಶಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಜ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವುದೇ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡದ ಘಟನೆಗಳು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು. ಉದಾ. ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಸಾವು, ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ, ದೂರದ ಊರಿನ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಬೇಕಾಗುವುದು-ಇತ್ಯಾದಿ. ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಡ್ರಗ್ಸ್ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದ ರೋಗಗಳೂ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಪ್ರಿ ಮೆನ್‌ಸ್ಟ್ರುವಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (ಪಿ.ಎಂ.ಎಸ್- ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂದಿನ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್)ನಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ. ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದುವಾರ ಮುನ್ನ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮಕೊಟ್ಟ ನಂತರ ಹಲವು ವಾರಗಳವರೆಗೆ (ಇದನ್ನು 'ಪೋಸ್ಟ್‌ಪಾರ್ಟಮ್ ಡಿಪ್ರೆಷನ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ) ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇನ್ನು ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಖಿನ್ನತೆ ತಲೆ ಎತ್ತಬಹುದು.

ಪೂರಕ ಅಂಶಗಳು

- ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆ, ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು, ವಂಶವಾಹಿ ಅಥವಾ ಜೈವಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಲವು ಅಂಶಗಳು ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಲ್ಲವು.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳೂ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
  ಉದಾ. ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು, ಆಕೆಯಿಂದ ಸಮಾಜ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವ ನಡವಳಿಕೆಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ, ಬಡತನ...
- ಶೇ.20-40 ಮಹಿಳೆಯರು ಪಿ.ಎಂ.ಎಸ್ ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲದೆ ಶೇ.3ರಿಂದ 5ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಅನುಭವಿಸುವ ಖಿನ್ನತೆ ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದರೆ ಅದನ್ನು 'ಪ್ರಿಮೆನ್‌ಸ್ಟ್ರುವಲ್ ಡಿಸ್ಫೋರಿಕ್ ಡಿಸ್‌ಆರ್ಡರ್' ಎಂದೇ ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಬ್ಬಂಟಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮದುವೆಯಾದವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಮದುವೆಯಾಗುವಾಗ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಆಸಕ್ತಿ ಇರದೆ, ಕೇವಲ ಬಾಹ್ಯ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ನರಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು.
- ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮಕೊಟ್ಟ ನಂತರ ಮೊದಲ ವರ್ಷಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ.10ರಿಂದ 15ರಷ್ಟು ತರುಣ ಮಾತೆಯರು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.
- ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿನ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಯ ನಡುವೆ ಗಾಢಸಂಬಂಧ (ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ) ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದಾದ ರಿಸ್ಕ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್‌ಗಳು

- ಮೂಡ್‌ನಲ್ಲಿನ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತೆಯ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ.
- ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದಕ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯತೆಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆ.
- ಹತ್ತನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವೇ ಓರ್ವ ಪೋಷಕರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ.
- ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ.

- ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನ್ ಪ್ರಮಾಣವಿರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ.
- ಬಂಜೆತನದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಗೊನಾಡೋಟ್ರೋಪಿನ್ ಸ್ಟಿಮ್ಯುಲಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ.
- ನಿರಂತರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ. ಉದಾ. ಕೆಲಸ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಹಾಗೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬ ಸಾಧ್ಯತೆ ಗೋಚರಿಸುವುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ಅಥವಾ ಔಷಧಗಳಿಂದ, ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡೂ ವಿಧಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗೂಡಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ-ಇವು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಖಿನ್ನತೆ ತೀವ್ರವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಯೊಂದೇ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಖಿನ್ನತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿಡಿಪ್ರೆಸಂಟ್ ಔಷಧಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಹಲ ಬಗೆಯ ಆ್ಯಂಟಿಡಿಪ್ರೆಸಂಟ್‌ಗಳು ಇದ್ದು, ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಣಯಿಸಬಲ್ಲರು.

ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸಿದಾಗ...

- ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿರಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರು, ಗೆಳೆಯರು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರಿ.
- ಬೇರ್ಪಡುವಿಕೆ, ವಿಚ್ಛೇದನದಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇರಲಾರದಾದ್ದರಿಂದ, ನಿರ್ಧಾರಗಳು ನಿಖರವಾಗಿ ಇರಲಾರವು.
- ನಿಮ್ಮ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ನೀವೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
- ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಉತ್ಸುಕತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ತಾಳ್ಮೆ ಇರಲಿ.
- ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಹತಾಶರಾಗಬೇಡಿ.
- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮರೆಯದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಿ. ನಿಗದಿತ ದಿನಾಂಕಗಳಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಇರಬೇಡಿ.
- ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ. ಅಂತಹ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೀವೇ ಉತ್ಸಾಹ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

3 ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು

ಸ್ಪಂಜಿನಂತಹ ಮೂಳೆಯ ಕಾರಣ ಮೂಳೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಪೃಷ್ಠ, ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಹಾಗೂ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಮೂಳೆ ಮುರಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವುದು.



ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವಮಾನ ಪೂರ್ತಿ ಹಳೆಯ ಎಲುಬು ನಾಶವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೊಸ ಎಲುಬು ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸು ಮೂವತ್ತು ದಾಟಿದ ನಂತರ ಎಲುಬು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಸವೆಯುವ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂತರ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿದಂತೆ ಲೆಕ್ಕ.

ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗದ ರಿಸ್ಕ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್‌ಗಳು

- ಲಿಂಗ : ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ.
- ದೇಹಗಾತ್ರ: ಚಿಕ್ಕ, ತೆಳು ಮೂಳೆಯ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ತಲೆ ಎತ್ತುವ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು.
- ಜನಾಂಗ: ಕಾಕೇಶಿಯನ್ ಹಾಗೂ ಏಷ್ಯನ್ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು.
- ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ: ಪೋಷಕರು ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನಿಂದ ಬಳಲಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಅದರ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದಾದ ರಿಸ್ಕ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್‌ಗಳು

- ಹಸಿವು ನಾಶ (Anorexia): ತೆಳ್ಳಗೆ, ನಾಯಿಗೆ ಹೊಡೆಯುವ ಕೋಲಿನಂತೆ ಇರುವುದು ಇಂದಿನ ಫ್ಯಾಷನ್ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಮೂಳೆ ಮುರಿತದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಅದು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಆಹಾರ: ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ.

- **ಔಷಧಗಳು:** ಸ್ಟೀರಾಯಿಡ್‌ಗಳ ಬಹು ಕಾಲದ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ಆ್ಯಂಟಿ-ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- **ಜೀವನ ವಿಧಾನ:** ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮೂಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- **ಚಟಗಳು:** ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನಗಳು ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿಗೆ ಹೆದ್ದಾರಿಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳು

- **ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ:** ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ, ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಧರಿಸಿದಾಗ ಹಾಗೂ ಮೊಲೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಅತ್ಯಧಿಕ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು ಬೇಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಲು, ಚೀಸ್, ಗಾಢಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಮೀನು-ಇವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳಿತು. ಒಣಫಲಗಳು ಉತ್ತಮ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮೂಲಗಳಾದ್ದರಿಂದ ಅವನ್ನು ಅರ್ಧ ಮುಷ್ಟಿಯಷ್ಟು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.
- **ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ:** ಮೂಳೆಗಳು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಎಳೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ದೇಹಕ್ಕೆ 400ರಿಂದ 800 ಯೂನಿಟ್‌ಗಳಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಆವಶ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸೇವನೆಯೂ ಅಗತ್ಯ.
- **ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ:** ನಡಿಗೆ, ಜಾಗಿಂಗ್, ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವುದು, ಭಾರ ಎತ್ತುವುದು, ಟೆನಿಸ್, ನೃತ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೂಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಾಲ ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
- **ಚಟಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿ:** ಸಿಗರೇಟ್ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಿ. ಎರಡೂ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.
- **ಔಷಧಗಳು:** ಗ್ಲುಕೊಕಾರ್ಟಿಕಾಯಿಡ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಆ್ಯಂಟಿಸೀಜರ್ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆ್ಯಂಟಾಸಿಡ್‌ಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ-ಅವು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ತಡೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಆವಶ್ಯಕ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಜೊಳ್ಳೆಲುಬನ್ನು 'ನಿಶ್ಶಬ್ದ ರೋಗ' ಎಂತಲೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ತೋರಗೊಡದೆ ಮೂಳೆ ಸವೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಎಡವಿ ಅಥವಾ ಜಾರಿಬಿದ್ದು ಸೊಂಟದ ಇಲ್ಲವೇ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಮೂಳೆ ಮುರಿಯುವವರೆಗೆ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದೇ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಮುರಿಯುವ ಮೂಳೆ, ಪದೇ ಪದೇ ಮೂಳೆ ಮುರಿತಗಳು ಹಾಗೂ ಸದಾಕಾಲ ಇರುವಂತಹ ಮೂಳೆನೋವು-ಇವೆಲ್ಲವೂ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸೂಚಕಗಳಾಗಿರಬಹುದು.

ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವಿಕೆ

'ಡೆನ್ಸಿಟೋಮೆಟ್ರಿ' ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ವಿಧಾನದಿಂದ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಈ ಅಳತೆಯನ್ನು 'ಬೋನ್ ಮಿನರಲ್ ಡೆನ್ಸಿಟಿ' (ಬಿ.ಎಂ.ಡಿ) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ, ಮಣಿಕಟ್ಟು, ಪೃಷ್ಠ ಮೊದಲಾದ ಭಾಗಗಳ ಮೂಳೆಗಳ ಬಿ.ಎಂ.ಡಿಯನ್ನು ಈ ಮೊದಲೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿರುವ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್ ಮೌಲ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಿಗದಿತ ಹಾಗೂ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆವಶ್ಯವಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ'ಗಳು ಗಟ್ಟಿ ಮೂಳೆಗೆ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ನರಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ವ್ಯಾಯಾಮ

ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮೂಳೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುನಶ್ಚೈತನ್ಯ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಔಷಧ

ಮೂಳೆಯಿಂದ ಸವೆದು ಹೋಗಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹಾಗೂ ಹೊಸದಾಗಿ ಮೂಳೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಈಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಸ್ಟೀರಾಯಿಡ್ ಅಥವಾ ಆ್ಯಂಟಿ-ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಮೂಳೆ ಸವೆತ ತಡೆಗಟ್ಟಲೂ ಔಷಧಗಳಿವೆ.

ಹಾರ್ಮೋನ್ ರಿಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ (ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ)

ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ಸವೆತವನ್ನು ಹಾಗೂ ಪೃಷ್ಠ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಮುರಿತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಹಾಗೂ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನ ತೀವ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾತ್ರ ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ.ಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕು.

ಬೀಳದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ

ಓಡಾಡುವಾಗ ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳು- ಕೋಲು ಅಥವಾ ವಾಕರ್ ಬಳಸುವುದು; ರಬ್ಬರ್ ತಳದ ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸುವುದು; ಕಾರ್ಪೆಟ್ ಹಾಗೂ ರಗ್‌ಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ದೃಢವಾಗಿ ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ

ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಕೆ ಇರಲಿ; ಸ್ನಾನದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರಬ್ಬರ್ ಬಾಥ್‌ಮ್ಯಾಟ್ ಬಳಸಿ.

ನೆನಪಿಡಿ: ಪ್ರತಿ ಮೂರು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಾಕೆ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಸಂಬಂಧಿ ಮೂಳೆ ಮುರಿತದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾಳೆ. ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಸಂಬಂಧಿ ಮೂಳೆ ಮುರಿತಗಳು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗಿಂತ 4.4 ಪಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಿಂತ 5.5 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು.

4 ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ



ಇದು ಮಹಿಳೆಯರು ಪುರುಷರಷ್ಟೇ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನುಗ್ಗುತ್ತಿರುವ ಕಾಲ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಗಂಡಸಿಗಿಂತ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಪ್ರಕರಣಗಳೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಜನತೆ ಕಾನೂನು ಹಾಗೂ ಪೊಲೀಸ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೂರ್ವಗ್ರಹ ಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆಂದರೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಯನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿ ನ್ಯಾಯಾಂಗದ ಕದ ತಟ್ಟುವುದಕ್ಕೇ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಸರ್ವೇಯೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ.60ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ತಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾದರೆ, ಶೇ.55ರಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಮಹಿಳೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಕಾನೂನಿನ ಮೊರೆ ಹೋಗಬಹುದು? ಒಂದು ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ದೂರು ನೀಡುವುದು. ಆದರೆ ದೂರಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಾತೇ ಸರಿ. ಇಲ್ಲವೇ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಿವಿಲ್ ಕೇಸನ್ನು ದಾಖಲು ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರರ್ಥವೆಂದರೆ ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳ ವೆಚ್ಚ ಹಾಗೂ ಇಡೀ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸಂಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ 8-10 ವರ್ಷಗಳೇ ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಅಷ್ಟೇನೂ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರದ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವ, ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೀಗೆಲ್ಲ ಬಡಿದಾಡುವುದು ಕನಸಿನ ಮಾತು. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನ ಮಾನ ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಗೂ ಕಾನೂನು-ಕಾದಾಟ ಕಷ್ಟಕರ.

ಯಾವುದು ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ?

ಕಾಮುಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವುದು, ಚಿವುಟುವುದು, ಬರಸೆಳೆದು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಟ್ಟುವುದು, ಸವರಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು, ಮುಟ್ಟುವುದು- ಇವೆಲ್ಲವೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳಗಳೇ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಚತುರ ಬುದ್ಧಿಯವರು ಬಳಸುವ ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯಂಗ್ಯೋಕ್ತಿಗಳು, ಸನ್ನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಡೇಟ್‌ಗಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕೇಳುವುದು-ಇವನ್ನೂ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಯ ಅಡಿ ಇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸಹಕಾರ ನೀಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ನೀಡುವುದಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿ ಕಟ್ಟುಪಾಡು ವಿಧಿಸುವುದು-ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀವ್ರ ಕಿರುಕುಳವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳವನ್ನು ಹಿರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ, ಕೆಳಹಂತದ ಉದ್ಯೋಗಿ ಅಥವಾ ಗ್ರಾಹಕ/ಕಕ್ಷಿದಾರ ನೀಡುತ್ತಿರಬಹುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ನಿರ್ವಹಣೆ: ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಸೂತ್ರಗಳು

ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ ಹಾಗೂ ಜೀವಿಸುವ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಹಕ್ಕಿನಂತಹ ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಭಂಗಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ 15ನೇ ಅನುಚ್ಛೇದದ ಧರ್ಮ, ಮೂಲವಂಶ, ಜಾತಿ, ಲಿಂಗ ಅಥವಾ ಜನ್ಮಸ್ಥಳದ ಆಧಾರಗಳ ಮೇಲೆ ತಾರತಮ್ಯದ ನಿಷೇಧವನ್ನೂ ಇದು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಸುಪ್ರೀಂಕೋರ್ಟು ಹನ್ನೆರಡು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿದೆ. ಕಾನೂನಿನಷ್ಟೇ ಸಮರ್ಥ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಸೂತ್ರಗಳಿವು.

ದೈಹಿಕ ಸ್ಪರ್ಶ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ; ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಡಿಕೆ ಇಲ್ಲವೇ ಆದೇಶ; ಲೈಂಗಿಕ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಮಾತುಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ-ಎಲ್ಲವೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳಗಳೇ ಎಂದು ಸುಪ್ರೀಂಕೋರ್ಟಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಸೂತ್ರಗಳು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತವೆ. ಶೋಚನೀಯವೆಂದರೆ ಸಂಸತ್ತು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾನೂನನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸದಿರುವುದು.

ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಸೂತ್ರಗಳು

- ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಕಛೇರಿಯ ಮಾಲೀಕನ ಅಥವಾ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.
- ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಾಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ದೂರು ಸಲ್ಲಿಸಿ, ನಿಗದಿತ ಕಾನೂನು ಕ್ರಮ ಜರುಗಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಕೆಲಸ ನೀಡಿದವನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೇ. ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರು ತಮ್ಮ ವರ್ಗಾವಣೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲವೇ ಕಿರುಕುಳ ನೀಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ಗಾವಣೆಯನ್ನು ಕೇಳುವ ಅಧಿಕಾರ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ.
- ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳದ ವಿರುದ್ಧ ದೂರು ನೀಡಬಹುದಾದ ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು. ನಿಗದಿತ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಒಳಗೆ ದೂರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದಂತೆ ಇರಬೇಕಾದ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಒಂದು ದೂರು ಸಮಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಅದರ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆಯಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಸದಸ್ಯರಾದರೂ ಮಹಿಳೆಯರಾಗಿರಬೇಕು. ಹಿರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಈ ಸಮಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಅನಗತ್ಯ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಒಂದು ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಘಟನೆಯೂ ಈ ಸಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.
- ಸಮಿತಿಯು ವಾರ್ಷಿಕ ವರದಿಯನ್ನು ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
- ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ನಡೆದಿರುವುದು ಸಿದ್ಧಗೊಂಡ ನಂತರ ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವುದಕ್ಕೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಸೂತ್ರಗಳು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿವೆ.

ಉದ್ಯೋಗದಾತನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

ಉದ್ಯೋಗ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರು ದೂರನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಉದ್ಯೋಗದಾತ ಆ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ದೂರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗದಾತನನ್ನೂ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಕಂಪೆನಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ದೂರು ನಿರ್ವಹಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಆತ ರಚಿಸಬೇಕು. ಸುಪ್ರಿಂಕೋರ್ಟು ನೀಡಿರುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಸೂತ್ರಗಳು ಕೇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಿ ಕಛೇರಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಖಾಸಗಿ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ. ಉದ್ಯೋಗದಾತ ಈ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ 'ಕಂಟೆಂಪ್ಟ್ ಆಫ್ ಕೋರ್ಟ್' ಎಂದು ಸಜೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು.

ಮಹಿಳೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

- ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬಡಿದಟ್ಟಬೇಕು. 'ಗಂಡಸರು ಈ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಹೇಗೋ ಸೈರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸರಿ' ಎಂದು ತನಗೆ ತಾನೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
- ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಅಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಾಗಲೇ ತೀವ್ರ ವಿರೋಧ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡದೇ ಹೋದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲೂ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇದೆ ಎಂದೇ ಕಿರುಕುಳ ನೀಡುವಾತ ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ.
- ಗಂಡಸರು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಹೇಗೆ ಬೇಕಿದ್ದರೂ ವರ್ತಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಡಿ. ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಅವರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೂ ಇಳಿಯಬೇಡಿ. ಸದಾಕಾಲ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಗೌರವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುವಂತಹ ಧಿರಿಸನ್ನು ಧರಿಸಿ.
- ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಅಸಹಜವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುವಂತೆ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ದೊಡ್ಡ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿ. ಅವರು ನಿಮಗೆ ಕಿರುಕುಳ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡಗೆ ದನಿ ಇರಲಿ.
- ಕಿರುಕುಳ ನೀಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೂರವಿರಿ.
- ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ವಿಫಲವಾದರೆ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಫ್.ಐ.ಆರ್. (ಫಸ್ಟ್ ಇನ್ಫಾರ್ಮೇಷನ್ ರಿಪೋರ್ಟ್) ದಾಖಲಿಸಿ. ದೂರದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವೇ ಆದರೂ, ಎಫ್.ಐ.ಆರ್. ದಾಖಲು ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೇ ಹಲವರು ಭಯಪಟ್ಟುಸರಿಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಪರಿಪಾಠವನ್ನು ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಯಾವುದೇ ಕಾನೂನು ಫಲಕಾರಿಯಾಗಲಾರದು. ಅಂತಹ ಪರಿಪಾಠವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗೂ ಸಹಾನುಭೂತಿಯುಳ್ಳ ಪುರುಷರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

5 ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಉರಿಯೂತ ರೋಗ (ಪಿ.ಐ.ಡಿ) (Pelvic Inflammatory Disease)

ಗರ್ಭಕೋಶ, ಫೆಲ್ಲೋಪಿಯನ್ ನಾಳಗಳು (ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದವರೆಗೆ ಅಂಡಗಳನ್ನು ತರುವ ನಾಳಗಳು) ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದಕ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾರೆ ಪಿ.ಐ.ಡಿ. ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಲಮೈಡಿಯಾ ಮತ್ತು ಗೊನೇರಿಯಾದಂತಹ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ವರ್ಗಾವಣೆ ಹೊಂದುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ (ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ) ಈ ಬಗೆಯ



ತೀವ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಪಿ.ಐ.ಡಿ. ಯು ಫೆಲ್ಲೋಪಿಯನ್ ನಾಳಗಳನ್ನು, ಅವುಗಳ ಹಾಗೂ ಅಂಡಾಶಯದ ಬಳಿ ಇರುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಬಲ್ಲದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಹೋದರೆ ಬಂಜೆತನ, ಎಕ್ಟೋಪಿಕ್ ಪ್ರೆಗ್ನೆನ್ಸಿ (ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಫೆಲ್ಲೋಪಿಯನ್ ನಳಿಕೆಯಲ್ಲೋ ಅಥವಾ ಬೇರೆಲ್ಲೊ ಗರ್ಭ ಕೂರುವುದು), ಕೀವು ತುಂಬುವುದು ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಭರಿಸಲಸಾಧ್ಯ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು-ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ಸಮಸ್ಯೆ-ಎಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯ?

ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾದ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಸದ್ಯದ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಸುಮಾರು 50 ಲಕ್ಷ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಪಿ.ಐ.ಡಿ.ಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಸುಮಾರು 5 ಲಕ್ಷ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಬಂಜೆತನದ ಶಾಪಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಎಕ್ಟೋಪಿಕ್ ಪ್ರೆಗ್ನೆನ್ಸಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ.

ರಿಸ್ಕ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್‌ಗಳು

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಸೋಂಕು ಮಹಿಳೆಯ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಕೊರಳಿನ ಮುಖಾಂತರ ಮೇಲೇರಿ ಆಕೆಯ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದಕ ಅಂಗಗಳನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಪಿ.ಐ.ಡಿ.ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವಾದರೂ, ಎರಡು ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ.ಗಳಾದ ಗೊನೇರಿಯಾ ಮತ್ತು ಕ್ಲಮೈಡಿಯಾಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಮಗುವನ್ನು ಹೆರಬಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನ, ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪಿ.ಐ.ಡಿ. ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. 25 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿನವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ಹೆಚ್ಚು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮಹಿಳೆಗೆ ಪಿ.ಐ.ಡಿ. ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಅಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಕೆ ಒಬ್ಬನೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಆತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವನಾದರೂ ಆಕೆಯ ರಿಸ್ಕ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಇಂಟ್ರಾಯುಟೆರೈನ್ ಡಿವೈಸ್ (ಐ.ಯು.ಡಿ) ಅನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಹಿಳೆಯೂ ಪಿ.ಐ.ಡಿ. ಅಪಾಯದಂಚಿನಲ್ಲಿರುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಐಯುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿಗೆ (ಇದ್ದರೆ) ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯವಿರದು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪಿ.ಐ.ಡಿ. ಲಕ್ಷಣಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಬಗೆಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಇದು ಕ್ಲಮೈಡಿಯಲ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾದದ್ದೇ ಆದರೆ ಗುರುತಿಸಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಕೆಯ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದಕ ಅಂಗಗಳು ಒಳಗಿಂದ ಒಳಗೇ ತೀವ್ರ ಹಾನಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕಾರಣ ಪಿ.ಐ.ಡಿ. ಬಹುಕಾಲ ಕಣ್ಣು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಿ.ಐ.ಡಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ- ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಅಥವಾ ಜ್ವರ, ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ಯೋನಿಸ್ರಾವ, ನೋವಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಾಗಮ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೋವು.

ಪಿ.ಐ.ಡಿ.ಯ ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆತರೆ ಪಿ.ಐ.ಡಿ.ಯ ಅನಗತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಲಭಿಸದೇ ಹೋದರೆ ಇದು ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನಾ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ಫೆಲ್ಲೋಪಿಯನ್ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಕಿಬ್ಬುಳಿ ರಚನೆಗಳಲ್ಲಿನ ಕಲೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಸೊಂಟದ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು. ಈ ನೋವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕೆಲ ಬಾರಿ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

ಫೆಲ್ಲೋಪಿಯನ್ ನಾಳದಲ್ಲಿನ ಸೋಂಕು ಸ್ಕಾರ್ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ನಳಿಕೆ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಾದ್ದರಿಂದ, ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಸಂಧಿಸಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಹೆಣ್ಣು ಬಂಜೆಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಪಿ.ಐ.ಡಿ. ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬಳಲುವ 8 ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಾಕೆ ಬಂಜೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹಲವು ಬಾರಿ ಪಿ.ಐ.ಡಿ. ದಾಳಿ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಂಡಾಣು, ವೀರ್ಯಾಣು ಸಂಯೋಗವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೊಂಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಫೆಲ್ಲೋಪಿಯನ್ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ತಡೆ ಅಥವಾ ಆ ನಾಳಗಳಿಗೆ ಸಂಭವಿಸಿದ ಹಾನಿಯಿಂದಾಗಿ ಆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೊಂಡ ಅಂಡ ನಾಳದಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಎಕ್ಟೋಪಿಕ್ ಪ್ರೆಗ್ನೆನ್ಸಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು. ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮುಂದುವರೆದಂತೆ ಎಕ್ಟೋಪಿಕ್ ಪ್ರೆಗ್ನೆನ್ಸಿಯು ನಾಳವನ್ನು ಒಡೆದು ತೀವ್ರನೋವು ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದು ಕೆಲ ಬಾರಿ ಸಾವಿನ ಮನೆಯ ಕದ ತೆರೆಯುವುದೂ ಇದೆ.

ರೋಗನಿಧಾನ

ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕಾರಣ ಪಿ.ಐ.ಡಿ.ಯ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನಗಳಿಲ್ಲ.

ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇದ್ದರೆ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ವೈದ್ಯರು ನೋವಿನ ಜಾಗ, ಜ್ವರ ಇದೆಯೇ, ಅಸಹಜ ಯೋನಿಸ್ರಾವವಿದೆಯೇ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕು ಇದೆಯೇ ಮೊದಲಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು (ಉದಾ., ಕ್ಲಮೈಡಿಯಲ್ ಅಥವಾ ಗೊನೇರಿಯಲ್ ಸೋಂಕು) ಅಥವಾ ಇದು ಪಿ.ಐ.ಡಿ.ಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಅದೇ ಬಗೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವ ಬೇರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೋ-ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ಹಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಸೋನೋಗ್ರಫಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೀವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಲ್ಯಾಪ್ರೊಸ್ಕೊಪಿ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ರಂಧ್ರವನ್ನು ಮಾಡಿ ಆ ಮೂಲಕ ತೆಳುವಾದ, ಭಾಗವಾಗಬಲ್ಲ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ತೂರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮುಂತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳ ದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹಲವಿಧದ ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪಿ.ಐ.ಡಿ.ಯನ್ನು ಗುಣ ಪಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡದೆ, ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದಕ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಹಾನಿಯಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವೇಳೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಣ್ಮರೆಯಾದರೂ, ಪೂರ್ತಿ ಕೋರ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ರೋಗ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬೇರು ಸಮೇತ ಕಿತ್ತುಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆಕೆಯ ಸಂಗಾತಿ/ಗಳೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗದುಕೊಂಡಾಗ ಮರು-ಸೋಂಕಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ತೀವ್ರ ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ವಾಂತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿ ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸುವಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ತಪ್ಪಿದರೆ, ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ದೇಹ ಇರದಿದ್ದರೆ, ಫೆಲೋಪಿಯನ್ ನಾಳ ಅಥವಾ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾದೀತು. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮುಂದುವರಿದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಅಂತಿಮಮಾರ್ಗ.

ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ತಡೆ

ಕ್ಲಮೈಡಿಯಾ ಮತ್ತು ಗೊನೇರಿಯಾದಂತಹ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ.ಗಳು ಪಿ.ಐ.ಡಿ.ಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಾದ್ದರಿಂದ ಅವಕ್ಕೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡಬೇಕು. ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ. ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಸಮಾಗಮದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಅಥವಾ ಸಂಗಾತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ, ಬೇರೆ ಸಂಗಾತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಪರಸ್ಪರ ಸಮಾಗಮವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು. ಲ್ಯಾಟೆಕ್ಸ್ ಕಾಂಡೋಮ್ (ನಿರೋಧ್)ಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ. ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ತಡೆ ಹಾಕಬಹುದು.

ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಬಳಿಯ ಹುಣ್ಣು, ವ್ರಣ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಿಂದ ದುರ್ವಾಸನೆಯ ಸ್ರಾವ, ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವಾಗಿನ ಉರಿತ, ಋತುಚಕ್ರದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ-ಎಲ್ಲವೂ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ. ಸೋಂಕಿನ ಸೂಚಕಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯರು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸ್ತ್ರೀರೋಗತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿರುವ ಪಂಚಮಹಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾದರೆ, ಮಹಿಳೆಯ ಜೀವನವನ್ನು ಬಸಿದು ಹಾಕುವ ಅರ್ಧಕ್ಕರ್ಧ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿದಂತೆಯೇ ಲೆಕ್ಕ. ●



ಭೋಜನ ಹೀಗಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನ



ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಗೀತಾದ ಉವಾಚವೊಂದು ಹೀಗಿದೆ,'ಇತರ ಯಜ್ಞಗಳಂತೆ ಭೋಜನವೂ ಒಂದು ಯಜ್ಞ'. ಈ ಯಜ್ಞದ ಯಜ್ಞೇಶ್ವರ ಭಗವಾನ್ ವೈಶ್ವಾನರ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೊಳಪಡಿಸುವ ಜಠರಾಗ್ನಿಯೇ ವೈಶ್ವಾನರ ರೂಪ.

ಭಗವಂತನು ಜಠರಾಗ್ನಿರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಜೀವಿಯಲ್ಲೂ ಇದ್ದು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನವಾಯುವಿನ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಅನ್ನ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಪಚನವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಇವು ಭಕ್ಷ್ಯ, ಭೋಜ್ಯ, ಲೇಹ್ಯ ಮತ್ತು ಚೋಷ್ಯಗಳು. ಭೋಜನ ನಮ್ಮದೈನಂದಿನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರವೂ ಪ್ರಧಾನವೂ ಆದದ್ದು. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಏಳುಬೀಳಿಗೂ ಕಾರಣ ನಮ್ಮಭೋಜನ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸಮರ್ಪಕ ಭೋಜನ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿದೆ ಉತ್ತರ.

ಅಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಪೂಜಾಕೈಂಕರ್ಯ ಕೈಗೊಂಡಾಗ ಹೇಗೆ ಭಗವಂತನು ಸುಪ್ರೀತ ನಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಅಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಾನದ ಭೋಜನ ಸಲ್ಲದು, ಭೋಜನ ಸ್ಥಾನ ಪವಿತ್ರವಾಗಿರಬೇಕು. ಅಪವಿತ್ರ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಅಂಥ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ನೂರೆಂಟು ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು. ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಶುಚಿರ್ಭೂತ ರಾಗಿ ಶಾಂತಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಫಲ ನೀಡದು. ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮಪೂರ್ವಜರು ಭೋಜನದ ಬಗೆಗಿನ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ನಿಯಮ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕೆಂದೆ ಅವರು ನೂರಾರು ವರ್ಷ ಆಯುರಾರೋಗ್ಯದಿಂದ; ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಶಾಂತಿಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಭೋಜನ ವಿಧಾನ :

ಪೂಜಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪೂರ್ವ ಅಥವಾ ಉತ್ತರದಿಕ್ಕಿನತ್ತ ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಭೋಜನ ಮಾಡುವುದು ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೊಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣವೂ ತಳಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದೆ. ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಉದಯಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ, ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪ. ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಆಯುಷ್ಯವೂ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಉತ್ತರಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಭೋಜನ ಮಾಡಬಹುದು. ಉತ್ತರಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಭೋಜನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಪ್ರವಾಹ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆಂದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಯೊಬ್ಬರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉತ್ತರಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭದಾಯಕ. ಯಶ ನೀಡುವ ಪಿತೃಗಳು ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿನತ್ತ ಇರುವ ಕಾರಣ ದಕ್ಷಿಣಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಭೋಜನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಶೋಲಾಭ ದೊರೆಯುವುದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಭೋಜನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸೂರ್ಯಕಿರಣದ ಸಪ್ತರಂಗಗಳು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಪಚನವಾಗಿ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸರಳವಾಗಿರುವುದು ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಭಗವಂತನಿಗೆ ಅಗ್ರಪೂಜೆ :

ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮೊದಲ ತುತ್ತನ್ನು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿ ತಟ್ಟೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಡುವುದರಿಂದ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಅಗ್ರಾಸನ ಸಲ್ಲಿಸಿದಂತೆ. ಇದನ್ನು 'ಅಗ್ರಾಸನ' ಎನ್ನುವರು. ಆನಂತರ ನಿತ್ಯದಂತೆ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ದಿನನಿತ್ಯದ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಬೇಕು.

ದೇವನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸದ ನೈವೇದ್ಯ(ಆಹಾರ), ಮಿತ್ರರೊಡನೆ ಹಂಚಿ ತಿನ್ನದ, ತಾನೊಬ್ಬನೇ ಭೋಜನ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪಾಪಿ ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಅದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರರ್ಥ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು, ಸಂತಸದಿಂದ ಭುಜಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಆತ್ಮಕ್ಕೂ ತೃಪ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ, ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವ 'ನೈವೇದ್ಯ'ದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣವೂ ಇದೆ. ನಾವು ತೆಗೆದಿಡುವ ತುತ್ತಿನಿಂದ ಪಕ್ಷಿಗಳಾಗಲಿ, ಕೀಟಗಳಾಗಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದು ವಿಷಮಿತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವು ಸಾಯುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಶುದ್ಧತೆ ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಭೋಜನ ಪರೀಕ್ಷಣವೂ ಆದಂತೆ, ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡಂತೆಯೂ ಆಗುವುದು.

ಭೋಜನ ಪೂರ್ವದ ಸ್ನಾನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ :

ಭೋಜನಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದೊಳಿತು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಭೋಜನವು ಅಶುದ್ಧವಾಗುವುದು, ಪೂಜೆ ಮಾಡದೇ ಭುಜಿಸುವುದು ಪುಯಸೋಣಿತ ಭೋಜನವಾಗುವುದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಅಥವಾ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಭೋಜನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶ್ವಾಸಗತಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಆಯಸ್ಸು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಒದ್ದೆ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಭೋಜನ ಮಾಡುವುದ'ರಿಂದ ಆಯಸ್ಸು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಒದ್ದೆ ಕಾಲಿನಿಂದ ಎಂದಿಗೂ ಮಲಗಕೂಡದು : ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಆಯಸ್ಸು ಘಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೌನ ಭೋಜನ :

ಭೋಜನ ಮೌನವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು. ಇದರಿಂದ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ. ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ನಾಲಿಗೆ ಒಣಗಿದಂತಾಗುವುದು ಮಧ್ಯೆ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಟಲಪಸೆ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಊಟದ ಮಧ್ಯೆ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಆಯಸ್ಸು ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ನಾಲಿಗೆ ಕಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಮತ್ತು ಎಂಜಲು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಸಿಡಿದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ, ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಾಗಲಿ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಮುಜುಗರಕ್ಕೀಡಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಊಟಮಾಡುವಾಗ ಮೌನವಹಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಬಟ್ಟೆ ತೆಗೆದು ಊಟ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :

ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಉಷ್ಣ ಹೊರಹೋಗುವುದರಿಂದ ಬಟ್ಟೆ ತೆಗೆದು ಭೋಜನ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಅನೂಚಾನ ಪದ್ಧತಿಯಾದರೂ ಇಂದಿನ ಸಂಕೀರ್ಣ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ಪಾಲನೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಯೋಚನೀಯ. ಶರೀರದ ಉಷ್ಣ ಹೊರಹೋಗಲು ಇದರಿಂದ ಸಲೀಸಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ರೋಮತಂತುಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಉಷ್ಣ ಬೆವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಬಟ್ಟೆ ಇದ್ದಾಗ ಬೆವರು ಸುರಿದು ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದೇನಾದರೂ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದರಿಂದ ಬಟ್ಟೆ ಕಳಚಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಬಟ್ಟೆ ತೆಗೆದು ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನ. ನಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆವರಿನಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಸೇರಿರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉಣ್ಣೆಯ ಅಥವಾ ರೇಷ್ಮೆಯ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅಂತಶಕ್ತಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದು ಹೊರಭಾಗ ಹಾನಿಕಾರಕ ಜೀವಾಣುಗಳಿಂದ ಬಚಾವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕಳಚುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣ ಪಾದಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವುದು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಹೊಮ್ಮುವ ಬೆವರಿನಿಂದ ಪಾದಗಳು ದುರ್ಗಂಧ ಸೂಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ, ಅಲ್ಲದೇ ಪಾದರಕ್ಷೆ ಜೊತೆಗೆ ಬರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲು ಪಾದರಕ್ಷೆ, ಬಟ್ಟೆ ಕಳಚಿ ಶುಭ್ರವಾಗಿ ಭೋಜನ ಮಾಡಿರಿ.

ಶುದ್ಧ ಹಾಗೂ ಸಾತ್ವಿಕ ಭೋಜನ :

ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಖಾದ್ಯವಸ್ತುಗಳು ಶುದ್ಧ ಹಾಗೂ ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಸತ್ವಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಸ್ಮೃತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಮೃತಿಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಂಥಿಗಳ, ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಆಹಾರ ಶುದ್ಧೊ ಸತ್ವ-ಶುದ್ಧ : ಸತ್ವಶುದ್ಧೊ ಧ್ರುವಾಸ್ಮೃತಿ : ಸ್ಮೃತಿಲಭೆ ಸರ್ವಗ್ರಂಥಿನಾ ವಿಪ್ರ ಮೋಕ್ಷ: ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಆಹಾರವು ಸಾತ್ವಿಕವಾದಾಗ ತಿಂದ ನಂತರ ಮನಸ್ಸು ಸಾತ್ವಿಕ ಭಾವದಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಭೋಜನ ಮಾಡದಿರುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಚಿಂತನಶಕ್ತಿ ನಷ್ಟವಾಗುವ ವಿಷಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸರ್ವವಿಧಿತ. ಅನ್ನ ಪ್ರಾಶನದಿಂದ ಮನ ಸಬಲವಾಗಿ, ಚಿಂತನಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುವುದು ವಿಧಿತ. ಭೋಜನ ತಾಮಸಿಕವಾದಲ್ಲಿ ತನು, ಮನ ಎಲ್ಲವೂ ತಾಮಸಗೊಳ್ಳುವುದು.

ಸರಸ, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಸತ್ವಯುತ ಆಹಾರವು ಸಾತ್ವಿಕ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿತವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಆಯುಷ್,ಬಲ, ಉತ್ಸಾಹ, ಆರೋಗ್ಯ, ಸುಖ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತ, ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ ಇತರ ಉಪಯೋಗಗಳು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಾಮಸಿಕ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶ ದೋಷ :

ಭೋಜನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಾವಿತ್ರತೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಮವಹಿಸಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ಪರ್ಶತೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ, ಒಂದು ವೃತ್ತಿಯ ಜನರು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ನೀಡಿದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಅದೇ ವೃತ್ತಿಯ ಜನರೊಡನೆ ಬೆರೆತು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶತೆಯ ಕಾರಣ ಅವರಲ್ಲಿನ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕತೆ ನಮಗೂ ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಸ್ಪರ್ಶತವಾಗದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಸ್ಪರ್ಶತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒಲವು ನೀಡಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮತ್ತೊಬ್ಬನಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೂ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕತೆ ಅವನನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಕೇವಲ ಕೈ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ರೋಗಾಣು ಸಂಕ್ರಮಿತ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕೇವಲ ರೋಗ ಮಾತ್ರ, ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಹೇರಾಫೇರಿ ಆಗಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬನಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದು. ತಾಮಸಿಕರಲ್ಲಿ ತನೋಮಯಿ, ರಸಿಕರಲ್ಲಿ ರಜೋಮಯಿ, ಸಾತ್ವಿಕರಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಮಯಿ ವಿದ್ಯುತ್ ತರಂಗ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಗುಣದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದ ಅನ್ನ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಚಿತ್ತ ಅವನಂತೆಯೇ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮುನ್ನ ನೀಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಗಮನಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

ದೃಷ್ಟಿದೋಷದಿಂದ ಪಾರಾಗಿ :

ಸ್ಪರ್ಶ ದೋಷದಂತೆಯೇ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವೂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಸೆಯಿಂದಾಗಲಿ, ವಿಕಾರದಿಂದಾಗಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಅದು ದೃಷ್ಟಿದೋಷ. ಅದನ್ನೆ 'ದೃಷ್ಟಿ ತಾಕಿತು' ಎನ್ನುವರು.

ಆಹಾರವು ನೋಡಲು ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದು ಸೇವನೆಯ ಇಚ್ಛೆ ವ್ಯಕ್ತವಾದರೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಉದಾಸೀನತೆ, ಹಸಿವೆಯಾಗದಿರುವ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣುವುದು, ಭೋಜನ ಮಾಡುವ ಆಸೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೆಲ್ಲ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಆಸೆ ದೃಷ್ಟಿಯ ಪರಿಣಾಮ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಇದನ್ನು 'ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ' (Will Power) ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಪ್ರಭಾವ ಭೋಜನದ ಮೇಲೂ ಬೀಳುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಯಾರೊಬ್ಬರು ಭೋಜನ ಮಾಡುವಾಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಮನದಲ್ಲಿ 'ಇಂಥದೇ ಆಹಾರ ತನಗೂ ದೊರೆತರೆ' ಎಂಬ ಆಸೆ, ಇಚ್ಛೆ ವ್ಯಕ್ತವಾದರೆ ಅದು

ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಅಥವಾ ಕುದೃಷ್ಟಿ.

ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಯಾರೊಬ್ಬರಿಗೆ 'ಕಣ್ಣು ಬೇನೆ ಬಂದಾಗ (Conjuction) ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಕಣ್ಣುಳ್ಳವನು ಅವನನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಅದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಅವನಿಗೂ ತಗಲುವುದು. ಇಚ್ಛೆವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿಕಿರಣಗಳು. ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಅದರ ಸ್ಪರ್ಧೆಯುಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿಕಿರಣಗಳು ಗುಣದೋಷದೊಂದಿಗೆ ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಪುನಃ ಅದರ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಮರಳಿ ನೇತ್ರಬಿಂಬಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವ ಮೂಲಕಾರಣದಿಂದ ಪದಾರ್ಥವು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿರುವುದೊ ಅದೇ ಮರಳಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಮಲಿನವಾಗುವುದು.

ವಿಜ್ಞಾನದ ಅನುಸಾರ ಆಕಾಶೀಯ ಅಗೋಚರ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿದ್ದು ಅದು ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಹಿತಗೊಂಡು ಮನೋವೃತ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಳಿತಗೊಳ್ಳುವುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರವನ್ನಾವರಿಸುವುದು. ಕಣ್ಣುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಅದರ ದೃಷ್ಟಿ ಖಾದ್ಯ-ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ತಮೋಗುಣವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಆ ಪದಾರ್ಥ/ ವಸ್ತು ಯಾರ ಬಳಿ ಇಲ್ಲವೊ ಅಂಥವರ ದೃಷ್ಟಿ ವಿಷಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರ ದೃಷ್ಟಿ ಬಿದ್ದ ಪದಾರ್ಥವೂ ವಿಷಯುಕ್ತವಾಗುವುದು. ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸುವವನ ಮೆಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು.

ನೀಚ, ದರಿದ್ರ, ಶಿಖಂಡಿ, ನಪುಂಸಕ, ರೋಗಿ, ಕೋಳಿ, ಸರ್ಪ ಮತ್ತು ನಾಯಿಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯು ತಾಕದಂತೆ ಭೋಜನ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಪರಂಪರೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅನ್ನ ಸಂಕ್ರಮಿತವಾಗುವುದು, ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು.

ಮಾತಾ, ಪಿತ, ಸಹೃದಯಿ, ವೈದ್ಯ, ಪುಣ್ಯವಂತ, ಹಂಸ, ಮಯೂರ, ಸಾರಸಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯ ಭೋಜನ ಉತ್ತಮ. ಇವುಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅನ್ನದ ದೋಷ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

ಈ ತರಹದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದರು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ವಿಧಾನ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶೇಷತೆ ಹೊಂದಿರುವುದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಲು ಇದು ಸದಾವಕಾಶ. ಅದಕ್ಕೆ ನೆನಪಿಡಿ ಊಟ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು - ನಿಮ್ಮ ಭೋಜನ ಪದ್ಧತಿ ಮೇಲಿನಂತಿರಬೇಕು.



ಹರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂಬತ್ತು ದಾರಿಗಳು

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆನಂದದಿಂದಿರುವುದು ಕೂಡ ಅವಶ್ಯಕ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ನೀವು ಆಂತರಿಕವಾಗಿಯೂ ಖುಶಿಯಿಂದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸುಧಾರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ನೀಡುತ್ತಿರುವ 9 ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರ್ರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನೀವು ಖುಶಿಯಿಂದಿರಬಹುದು.

- ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆತರೆ.... ಎಂದು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದಲ್ಲಿ ಆ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿ.ನೀವು ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಕುರ್ಚಿಯಿಂದ ಮೇಲೆದ್ದು ಅತ್ತಿತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆಹಾಕಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕಾಲುಚಾಚಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೃದಯ ಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆ-ತಾಪತ್ರಯಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ.
- ಮುಂಜಾನೆ ಏಳುತ್ತಲೇ ಯಾವುದಾದರೂ ಸುಂದರ ವಸ್ತುವನ್ನು ನೋಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ಮಗುವನ್ನು ಅಥವಾ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಯಾವುದೇ ದೃಶ್ಯವನ್ನು. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ದಿನವಿಡೀ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರವಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಯಾವುದಾದರೂ ಸುಂದರ ಪ್ರದೇಶವೊಂದಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಾಡಲು ಹೋಗಿ. ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಪ್ರವಾಸ ಕೂಡ ನಿಮಗೆ ತಾಜಾತನ ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆಯೆಂದರೆ ಅವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.
- ಆಗಾಗ ನಿಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಆಲ್ಬಂ ತೆಗೆದು ನೋಡಿ ಹಾಗೂ ಹಳೆಯ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲವೆ ಕುಟುಂಬದ ಜನರ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಅದರ ಆನಂದ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮಿಂದ ಅತಿಯಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವವರಿಂದ ನೀವು ಆದಷ್ಟು ದೂರ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಹೊಗಳುವವರು ಕೂಡ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಏನೋ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದೆ ಅರ್ಥ.
- ನೀವು ಏನೇ ಮಾಡಿ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಆನಂದದಿಂದ ಮಾಡಿ. ಅದನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆನಂದಿಸಿ. ನೆನಪಿಡಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವು ಸರಳ-ಸುಲಭವಾಗಿದೆ, ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ನೀವು ಆನಂದದಿಂದ ಮಾಡಿ.
- ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ತಲುಪಿ ನಿಮಗೆ ನಿರಾಳತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ರಜೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಭಾನುವಾರಗಳ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆನಂದ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಎಕ್ಕದ ಬಳಕೆ

ಎಕ್ಕದ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಎಕ್ಕಿ ಎಂದೂ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಎಕ್ಕೆಮಾಲೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ "ಅರ್ಕ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. (Arka)

ಎಕ್ಕದ ಬೇರಿನಲ್ಲಿ ಬೆವರನ್ನು ತರಿಸತಕ್ಕ ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ನಾನಾವಿಧ ವಿಕಾರ ಗಳಿಗೆ ಇದು ಸಿದ್ಧೌಷಧ. ಬಹು ಕಾಲದಿಂದ ಒಣಗಿಹೋಗಿರುವ ಕಫವನ್ನು ಎದೆಯಿಂದ ಕಿತ್ತು ಹಾಕಲು ಇದು ದಿವ್ಯಾಸ್ತ್ರ ದಂತಿದೆ. ಕ್ಷಯರೋಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೆಮ್ಮು ಅತಿಸಾರ ರಕ್ತಪ್ರದರ ಪಿತ್ತದ ಉದ್ರೇಕದಿಂದ ಬರುವ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಲು ಗಳಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ನೋವಾದರೂ ಇರಲಿ, ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಯು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನಾಗಲೀ ತುಪ್ಪವನ್ನಾಗಲೀ ಹಚ್ಚಿ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕಟ್ಟುವುದು. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಂಗವು ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ ರಹಿತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಗ ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಯು ರಾಮಬಾಣದಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಎಕ್ಕದ ಉಪಯೋಗಗಳು

1) ಎಕ್ಕದ ಮೊಗ್ಗು ಮತ್ತು ಮೆಣಸು, 3.3 ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು2 ಗುಲಗಂಜಿಗಳಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ 4 ಸಲ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನುಂಗಿ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮು ಮೂರ್ಛೆರೋಗ, ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ, ವಾತರೋಗ ಮುಂತಾದವು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

2) ಎಕ್ಕದ ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ನಾಲ್ಕಾರು ಹನಿಗಳನ್ನು ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗದವರಿಗೆ ಮೂಗಿಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ರೋಗವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

3) ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಗೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮೇಹದ ಬಾವುಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಅನಂತರ ಮರುದಿನ ದತ್ತೂರಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಶಾಖವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಕಲ ವಿಧ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಗಾಯವಾಗಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಇದು ಬೇಡ. ಅಂತಹ ಗುಪ್ತಸ್ಥಾನದ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಬಿಳಿ ಕಣಗಿಲು ಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಮೇಹದ ಹುಣ್ಣೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

4) ಬಿಳಿ ಎಕ್ಕದ ಗಿಡವನ್ನು ಬೇರುಸಹಿತವಾಗಿ ತಂದುಸುಟ್ಟು ಬೂದಿ ಮಾಡಿ ಆ ಬೂದಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅವಲು ಮಾಡಿದ ಮೈಲುತುತ್ತ, ಬಿಳಿಯ ಮೆಣಸು ಈ ಮೂರನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು 8 ಗುಲಗಂಜಿಗಳ ತೂಕದಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚಿದರೆ 'ಹಾವಿನ ವಿಷ'' ಮತ್ತು 'ಚೇಳಿನ ವಿಷ'' ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಧ ವಿಷಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

5) ಎಕ್ಕದ ಹಣ್ಣೆಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಕಲಿಸಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ 'ಬಿಳಿಯ ತೊನ್ನು' ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

6) ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಒಂದೇ ಸಲ ಮುಲಾಮಿನಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮಾಯುತ್ತವೆ.

7) ಕಿವಿಯ ಶೂಲೆಗೆ:- ಎಕ್ಕದ ಎಲೆ ಮತ್ತು ತೋಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಹತ್ತಿಗಿಡದ ಎಲೆ, ಕಣಗಲ ಎಲೆ, ಈ ಮೂರು ವಿಧದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ರಸವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕಿವಿಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಕಿವಿಯ ನೋವು, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಹುಳುಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಕಿವುಡುತನವೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

8) ದಮ್ಮಿನ ದೀರ್ಘಕಫ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಕ್ಷಾರಕ್ಕೆ :- ಎಕ್ಕದ ಗಿಡದ ಕೊನೆಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಡುವ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಮೃದುವಾದ ಒಂದೊಂದೆಲೆಯಂತೆ ಮೊದಲು ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ವೀಳೆದೆಲೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು, ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಅನಂತರ ನಾಲ್ಕನೆಯ ದಿನದಿಂದ ನಲವತ್ತು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಎಲೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಎಂತಹ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಶ್ವಾಸರೋಗವಾದರೂ ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

9) ಎಕ್ಕದ ಹಾಲನ್ನು ನಾಯಿ ಕಡಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಮತ್ತು "ಚೇಳು ಕಡಿದ" ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ವಿಷವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

10) ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ, ನೋವಿಗೆ ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

11) ಎಕ್ಕದ ಹಾಲು, ಕಳ್ಳಿಯ ಹಾಲು, ಕಹಿಸೋರೆಯ ಎಲೆ, ಹೊಂಗೆ ಮರದ ಒಳಚಕ್ಕೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತಂದು "ಆಡಿನ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳೆಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಮೊಳೆಗಳು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಎಕ್ಕದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಅರೆದಾದರೂ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಎರಡು ವಿಧಲೇಪಗಳೂ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ.

12) ಹತ್ತು ತೊಲ ಎಕ್ಕದ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ತೊಲ ಹಿಪ್ಪೆಯ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಬೇರು ಸುಟ್ಟು ತಳದಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿ ನೀವುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಅಂಗದ ನೋವೇ ಆಗಲಿ ಯಾವ ಸಂಧಿಯಾದರೂ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರಲಿ ಅದು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೇಖಕರು

ಸುಧಾ ಡಾ. ಜಾಜೂರ್ ಉಮೇಶ್
ವಸತಿ ಗೃಹ , ಕ.ವಿ.ಪ್ರ.ನಿ.ನಿ.,
ಶರಾವತಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಕೇಂದ್ರದ ಹತ್ತಿರ
ವಿದ್ಯುತ್‌ನಗರ, ದಾವಣಗೆರೆ.

ಹಾಸ್ಯಯೋಗದ ವಿಧಾನಗಳು

ಹಾಸ್ಯ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲಿಚ್ಛಿಸುವವರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ರಿಂದ 7 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿರಿಸಿ ಒಂದು ವಿಶಾಲ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಪ್ಪಾಳೆ ಬಾರಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಶಿಬಿರದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೈಗಳು ನೇರವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಕೆಲಹೊತ್ತು ಇದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು, ಬಳಿಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಶ್ವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹ್ಹೊ..ಹ್ಹೊ..ಹ್ಹಾ...ಹ್ಹಾ.... ವ್ಯಾಯಾಮ

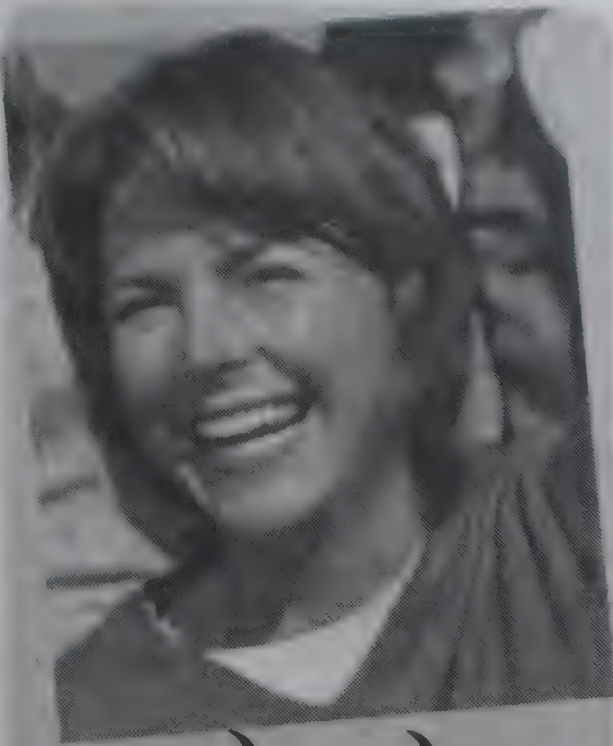
ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಅವನ್ನು ಕೋನೀಯವಾಗಿ ಮೇಲೆ-ಕೆಳಗೆ ಮಾಡುತ್ತ ಎಡ-ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟಲಯದಲ್ಲಿ ಹ್ಹಾ...ಹ್ಹಾ...ಹ್ಹೊ..ಹ್ಹೊ.. ಎನ್ನುತ್ತ ಜೋರಾಗಿ ನಗುವುದು.

ಮನಬಿಚ್ಚಿ ನಗುವುದು

ಜೋರಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ನಗುವುದು.

ಒಳಗೊಳಗೇ ನಗುವುದು

ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು, ಎದುರಿಗಿರುವವರನ್ನು ನಗಲಿಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತ ವಿಚಿತ್ರ, ಹಾವ-ಭಾವಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವಿಕೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಹೊರಹೊಮ್ಮಬಾರದು.



ನಗು ಒಂದು; ವರ ನೂರು



ಮೃದು ಹಾಸ್ಯ ಅಥವಾ ತಿಳಿಹಾಸ್ಯ

ಇದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ದೂರವಾಗಿಸಬಲ್ಲ ನಗು. ಅತ್ತ ದೊಡ್ಡದೂ ಅಲ್ಲ, ಇತ್ತ ಚಿಕ್ಕದೂ ಅಲ್ಲ- ಅವೆರಡರ ನಡುವಿನ ಪ್ರಶಾಂತ ನಗೆಯಿದು.

ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಭುಜದ ವ್ಯಾಯಾಮ

ತಲೆಯನ್ನು ತಲಾ ಐದೈದು ಸಲ ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ, ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮೇಲೆ-ಕೆಳಗೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ಎರಡೂ ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಭುಜಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ ಐದೈದು ಬಾರಿ ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಭುಜಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ನಮಸ್ಕಾರ ನಗು

ಇಬ್ಬರು ನೇತಾರರು ಪರಸ್ಪರ ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತ ನಗುವಂತೆ ಅನುಕರಿಸುವುದು.

ಸಿಂಹನಗು

ಸಿಂಹದಂತೆ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು, ನಾಲಗೆ ಹೊರ ತೆಗೆದು, ಎರಡೂ ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸಿಂಹದ ಕೂದಲುಗಳಂತೆ ವಿಕಾರವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತ ಸಿಂಹವೇ ಹೆದರುವಂತೆ ನಗುವುದು.

ಹಲೋ ನಗು

ಪರಸ್ಪರ ಕೈಮಿಲಾಯಿಸುತ್ತ ಕಿರಿದಾಗಿ ನಗುವುದು.





ನಗು ಗುರುವಿಲ್ಲದ ವಿಶ್ವಭಾಷೆ. ನಗು ಸಹಜಧರ್ಮ.
ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ನಗುವೇ ಸ್ವರ್ಗ.
ಈಗಿನ ಆಧುನಿಕ ದಿನಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ನಗು ಕೂಡ
ಒಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ.
ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸರಿಸಮಾನ ಸ್ಥಾನಮಾನ,
ನಗುವಿಗಿತ್ತ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಮ್ಮಾನ.

ಹಾಸ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಲಾಭಗಳು

- ಹಾಸ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಎದುರಾಗುವ ಸಹಜ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಎದೆಗಾರಿಕೆಯಿಂದ ಎದುರಿಸುವ ಮನೋಬಲ ನೀಡಿ, ಮಿದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಹಾಸ್ಯ ಯೋಗವು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಮೋಘ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರೊಡನೆ ಹೃದಯರೋಗಗಳಿಂದ ಮಾನವನಿಗೆ ಆಸರೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಸಹಕಾರಿ.
- ಜಡತ್ವ ನೀಗಿಸಿ, ನಿದ್ರೆ ಬರಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.
- ಶರೀರದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮೃದುಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸರಾಗವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಇಲ್ಲವೆ ಸ್ಪೊಂಡಿಲಾಯಿಟಿಸ್‌ಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದ ಒತ್ತಡ ತರುವ ತಲೆನೋವು, ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವ ತಲೆನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ನೆಗಡಿ, ಗಂಟಲು ನೋವು, ತಲೆನೋವು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಾಸ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾನವೀಯ ಕಾಳಜಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಭೇದ-ಭಾವಗಳನ್ನು ದೂರಾಗಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ತನ್ನ ಅಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳನ್ನಾಗಿಸಿ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬಾಳನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಾಸ್ಯ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ

- ಹೌದು, ಇವೆರಡರಲ್ಲೂ ಸಮಾನ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಹಾಸ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿನ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ-ನಿಶ್ವಾಸಗಳು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಸಂದರ್ಭದ ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಇದು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಹಾಸ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ನಾವು ನಕ್ಕಾಗ.
- ನಾವು ಮಾಡುವ ತರಾವರಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಕಾರಗಳ ಹಾಸ್ಯ ಮನೆ ಮಾಡಿದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಹಾಸ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೊರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಕ್ಕಾಗ ಆತನ ಉಸಿರಾಟ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ತುಸು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಸ್ಯ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೊಂದು ಲಯಬದ್ಧ ಗತಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರು ಹೇಳುವಂತೆ "ಹಾಸ್ಯವು ತನ್ನ ವಿಭಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಜಟಿಲತೆಗಳಿಂದ ಜೀರ್ಣವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಲವಾರು ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ." ನಕ್ಕುನಕ್ಕು ಹೊಟ್ಟೆ ನೋಯುತ್ತಿದೆ-ಅನ್ನುತ್ತೇವಲ್ಲ? ಹಾಗೆ ನಗುವಾಗ ಉದರದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಂತಹ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ನಗುವಾಗ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಗುವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತನನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆತನ ಸೇವೆಗೆ ನೀನೇನೂ ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಆತನಿಂದ ನಿಮಗೆ ಬೆಲೆ ಬರುವುದಂತೂ ಶತಸ್ಸಿದ್ಧ.

ನಗುವಿನಲ್ಲೇನಿದೆ ?

- ನಗುವುದರಿಂದ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು.
- ನಗೆ ಪಡೆದವರು ಶ್ರೀಮಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೊಡುವವರು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂಥದ್ದೇನೂ ಇಲ್ಲ.
- ಒಂದೇ ಒಂದು ಕ್ಷಣದ ನಗುವಿಗೂ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನೆನಪು ಉಳಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ.
- ಹಣಬಲ-ಬಾಹುಬಲ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಒಂದು ನಗುವಿನ ಬಲದಿಂದ ಕಠಿಣ ಕೆಲಸಗಳೂ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ.
- ಒಂದೇ ಒಂದು ನಗೆಯಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸನ್ನತೆ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಯಕೀರ್ತಿ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಾಂಕುರಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತದೆ.
- ನಗು ಆಯಾಸ ದೂರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ಸಾಹ ತರುತ್ತದೆ. ದುಃಖ-ಸಂಕಟಗಳನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಗುವನ್ನು ಖರೀದಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಉದ್ರಿ ಪಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಳುವು ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ..
- ಪರರಿಗೆ ನಗು ನೀಡಲಾಗದವನನ್ನು ನಗಿಸುವುದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆಗಲೇಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ.

ಹಸಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಡೇವಿಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಇತ್ತೀಚಿನ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಸಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡ ಜನರನ್ನು ಕೆಲವು ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿಸಲಾಯಿತು. ಅವರಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆ ಇತ್ತು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಅವರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ 'ಕೊಲೆಸಿಸ್ಟೊಕೈನಿನ್' ಎಂಬ ಹಸಿವನ್ನು ಹಿಂಗಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಮಟ್ಟ ಶೇಕಡಾ 20 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಕಂಡುಬಂತು. ಸಂಶೋಧಕರು ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಸಿವು ಬೇಗ ಹಿಂಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಊಟ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ತ್ವಚೆಯ ಮಿತ್ರರು ಮತ್ತು ಶತ್ರುಗಳು

'ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ತ್ವಚೆ ಸುಂದರವಾಗಿರಬೇಕು, ಕಾಂತಿಯಿಂದ ನಳನಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಗುಲಾಬಿ ಎಸಳಿನಂತೆ ಮೃದುವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು ಹಾಗೂ ಮೃದುವಾಗಿಡಲು ಹೊಸ ಹೊಸ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿದವರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಓದಿ. ನಾವಿಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯ ವೈರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನೀವು ಈ ವೈರಿಗಳಿಂದ ದೂರ ಇದ್ದು, ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಹತ್ತಿರವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು.

ತ್ವಚೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರು

1. ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ : ತ್ವಚೆಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಕ್ರೀಮ್‌ನ್ನು ಬಳಸಿ. ಇದು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ಯಾರಾ ಬೆಂಜಾಯಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಾದ ಸನ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಕ್ರೀಮ್ ಬಿಸಿಲಿ ನಲ್ಲಿರುವ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣ ಗಳನ್ನು ಸೋಸಿ ತ್ವಚೆಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡು ತ್ತದಾದರೆ, ಟೈಟೆನಿಯಂ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಾದ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಕ್ರೀಮ್ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ತ್ವಚೆಯ ಒಳಗಡೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಲು ಕೊಡದೆ ಅವನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲನಗೊಳಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಂಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಓಮನಿ ಪ್ರೆಸೆಂಟ್ ಆಕ್ಸಾಯಲ್ ಮೆಥೊ ಆಕ್ಸಿಸಿನಿಮೆಟ್ ಎಂಬ ಘಟಕ ಗಳಿರುತ್ತವೆಯೊ ಅವೇ ಉತ್ತಮ.

2. ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಮುಖವನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ : ತ್ವಚಾ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಮುಖವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೈಲ್ಡ್ ಕ್ಲೆಂಜರ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯ ರಿಪೇರಿ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮೃತ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಧೂಳಿನ ಕಣಗಳು ಜಮೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಸಿಬೇಸಿಯಸ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವು ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ಜೊತೆಗೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಸಹ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎದ್ದೇಳುತ್ತಲೇ ಮುಖವನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪೇ ನೀರನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ಮಹತ್ವ ಪೂರ್ಣ ಕೆಲಸವನ್ನು ಶಾರ್ಟ್‌ಕಟ್ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ.

3. ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ : ಸಮತೋಲ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ ಮಿನರಲ್ಸ್‌ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಗೂ ಮೃದುವಾಗಿಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ತ್ವಚೆಗೆ ವಿಟಾಮಿನ್ ಎ,ಸಿ,ಇ ಹಾಗೂ ಬಿ ಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

4. ಹೂಲಿಸ ಕರವಸ್ತ್ರ ಬಳಸಿ : ಬೆವರು ಬಂದಾಗ ಮುಖವನ್ನು ಗಲೀಜಾದ ಕೈಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಹೊಲಸಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಡಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಬೆವರಿನ ಹನಿಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಯ ಕರವಸ್ತ್ರದಿಂದಲೇ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ತೀರಾ ಒತ್ತಿ ಒರೆಸಬೇಡಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಬೆವರಿನ ಹನಿಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ.

5. ನೀರು : ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರ ಅದರ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯ ಒಳಭಾಗದಿಂದಲೇ 'ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸ್ಡ್' ಅಂದರೆ ತೇವಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಚರ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಾಗೂ ಮೃದುವಾಗಿರುವುದರ ರಹಸ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಚರ್ಮತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಒಳಭಾಗದಿಂದಲೇ ತೇವಾಂಶಯುಕ್ತವಾಗಿಡಲು ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 8 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

6. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ : ಹಗುರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಾಗೂ ಮೃದುಮಧುರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಓಟ, ನೃತ್ಯದ ಮೂಲಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಚಲನೆ ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದಲ್ಲದೆ ನಿದ್ರೆ ಕೂಡ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ತ್ವಚೆಯ ವೈರಿಗಳು

1. ತೀವ್ರ ಬಿಸಿಲು : ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡಶತ್ರುವೆಂದರೆ ತೀವ್ರ ಬಿಸಿಲು. ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸುಕ್ಕುಗಳು, ನಿರಿಗೆಗಳು, ವಯಸ್ಸನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ ಕಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ತ್ವಚೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತೀವ್ರ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಲ್ಟ್ರಾವಯೊಲೆಟ್ 'ಬಿ' ಕಿರಣಗಳು ತ್ವಚೆರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪು ಚರ್ಮದವರಿಗಿಂತ ಬಿಳಿ ಕೆಂಪು ಚರ್ಮದವರಿಗೆ, ಈ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂಜಾನೆ 9ರ ಮುಂಚಿನ ಬಿಸಿಲು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ಆದರೆ 9ರ ಬಳಿಕದ ಬಿಸಿಲು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು

ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗಲೇಬೇಕೆಂದಾದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನ ಕನ್ನಡಕ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನನ್ನು ಬಳಸಿ.

2. ಧೂಮಪಾನ : ತ್ವಚಾತಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಚಲನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಗೆ ಪೋಷಣೆ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಧೂಮಪಾನ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರ ಮುಖದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೆರನಾದ ಕಂದುವರ್ಣ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದೇ ಇರುವವರ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕಾಂತಿ ನಳನಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

3. ಮೊಡವೆಗಳು : ಇವು ಸುಂದರ ತ್ವಚೆಯ ಶತ್ರುಗಳು. ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಇವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೆಂಬಂತೆ ಎದ್ದೇಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರು ಅಲ್ಲಸಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಲೆಗಳು ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತವೆ. ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಮೊಡವೆಗಳ ಉಪಚಾರವನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

4. ಹೆಚ್ಚು ತೇವಾಂಶದ ತ್ವಚೆಯ ಮೋಹ : ಅಮೆರಿಕದ ಹೆಸರಾಂತ ತ್ವಚಾರೋಗ ತಜ್ಞ ಡಾ.ಲಾರಿ ಪೋಲೀಸ್ ಅವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆಯೆ ತಮ್ಮ ತ್ವಚೆ ಹೆಚ್ಚು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳದಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಈ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುತ್ತ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ತ್ವಚೆಗೆ ತಾವೇ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದ ಹಾಗೆ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸಿಂಗ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಚರ್ಮದ ಶುಷ್ಕ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅಗತ್ಯ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸಿಂಗ್ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಾನಿಕರ ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

5. ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಕ್ರಬಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು : ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞ ಡಾ.ಬ್ಯಾಂಕ್ ಅವರು ಕೈಕೊಂಡ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಕ್ರಬಿಂಗ್ (ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು) ಆರೋಗ್ಯಕರ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಾನಿಕರವೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಸ್ಕ್ರಬಿಂಗ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪದರುಪದರಾಗಿ ಉದುರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸೌಮ್ಯ ರೀತಿಯ ಸ್ಕ್ರಬಿಂಗ್ ಉತ್ತಮ ಎನ್ನುವುದು ಡಾ.ಬ್ಯಾಂಕ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

6. ಒತ್ತಡ : ನಮಗೆಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿರುವಂತೆ ಒತ್ತಡ ಆರೋಗ್ಯದ ವೈರಿಯಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳ ಬೇರು ಒತ್ತಡವೇ ಆಗಿದೆ. ಡಾ.ಬ್ಯಾಂಕ್ ಪ್ರಕಾರ ಒತ್ತಡ ತ್ವಚೆಯ ಶತ್ರುಕೂಡ. ಒತ್ತಡಗ್ರಸ್ಥರಾದಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆ್ಯಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಕುಚನ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತ್ವಚೆಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತ್ವಚಾತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಒತ್ತಡದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಿಬೇಸಿಯಸ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕೂಡ ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತ್ವಚೆ ಒಣಗಿದಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ತ್ವಚಾತಜ್ಞರು ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಒತ್ತಡ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಶುಷ್ಕತೆಯನ್ನು ತರುವುದರ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಹುಬ್ಬುಗಳ ಆಸುಪಾಸು ಹಾಗೂ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಮನೆ ಮಾಡತೊಡಗುತ್ತವೆ.

7. ವಿಟಮಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ :

ತ್ವಚೆಗೆ ಮೃದುತ್ವ ಹಾಗೂ ತಾಜಾತನ ನೀಡಲು ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ', 'ಸಿ', 'ಇ' ಎಎಚ್‌ಎಎಸ್ ಬಿಎಚ್‌ಎಎಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು ಈಚೆಗೆ ಸುದ್ದಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಆದರೆ ತ್ವಚಾತಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಮುಖಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಲೋಶನ್ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಮುಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಡಾ. ಬ್ಯಾಂಕ್ ಅವರು ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗೃತೆಯಿಂದಿರಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇತರೆ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಜೊತೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಇದು ತ್ವಚೆಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆಲ್ಜೀಮರ್ ಮನೋವೈಕಲ್ಯತೆ

(ಅಮೆರಿಕೆಯ ಮಾಜಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ರೋನಾಲ್ಡ್ ರೇಗನ್ ನರಳಿದ ರೋಗ)

✍ ಡಾ.ಹೆಚ್.ಟಿ. ಚಿದಾನಂದ

ತಲೆ ನರೆಯಿತು
ಬೆನ್ನು ಬಾಗಿತು
ನೆನೆಪು ಮಾಸಿತು
ಎಲ್ಲವ ಮರೆಯಿತು॥

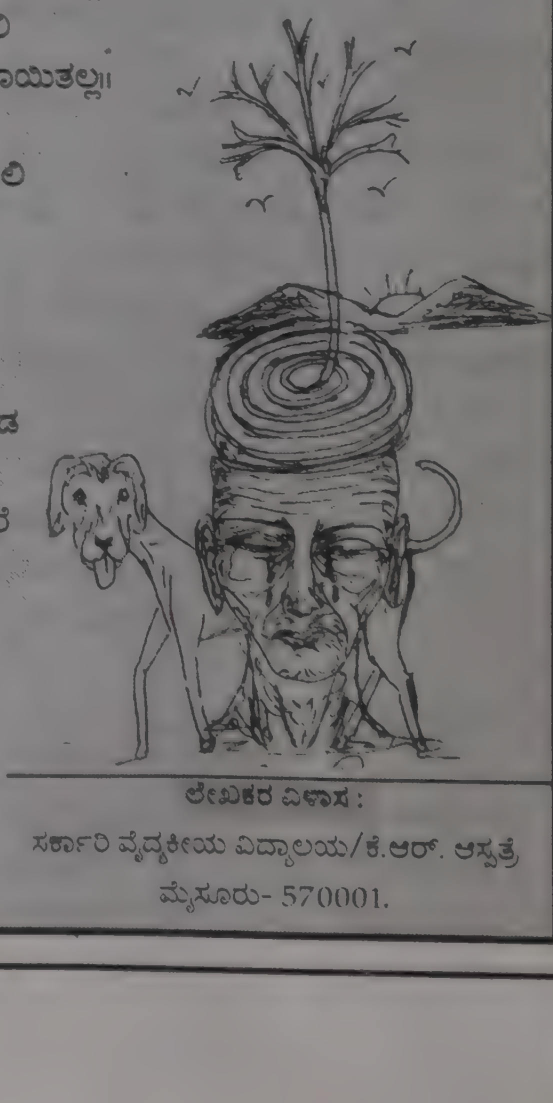
ಹೇಳುವರು ಕೇಳೂವವರಾರಿಲ್ಲ
ಈ ಸ್ವಾರ್ಥ ಜಗತ್ತಿನಲಿ
ನನ್ನದು ನಾಯಿ ಪಾಡಾಯಿತಲ್ಲ॥

ಸತಿ ಸುತರ
ಬಂಧು ಮಿತ್ರರ
ಕೊನೆಗೆ ನನ್ನನು
ನಾನೇ ಮರೆತೆ॥

ಹರೆಯದ ಹುರುಪಿನಲಿ
'ಅಹಂ'ನಲಿ ಮೆರೆದೆ
ಇಳಿವಯಸಿನಲ್ಲಿ
ತನುಮನ ಮರತೆ
ದೇವ,
ಯಾರಿಗೂ ಕೊಡಬೇಡ
ಈ ಮನೋವೈಕಲ್ಯ
ಕೊಡಲೇಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ
ಕೊಡು ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ॥

ಧನಾದೇಶದ ಸಹಿಗೂ
ಮರೆಯಿತು ನನ್ಹೆಸರು
ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಬರೆದೆ
ಬೇರೆಯವರ ಹೆಸರು॥

ನಾ ಗಳಿಸಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ
ಕಳೆದರು ಎಲ್ಲಾ
ನನ್ನನೂ ಮರೆತು ತೊರೆದರಲ್ಲಾ
ನಾ ಬೀದಿ ಪಾಲಾದೆನಲ್ಲಾ॥



ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ :
ಸರ್ಕಾರಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾಲಯ/ಕೆ.ಆರ್. ಆಸ್ಪತ್ರೆ
ಮೈಸೂರು- 570001.

ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ...



'ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಹತಾಶರೆಂದೂ, ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದವರೆಂದು, ನಿರಾಶರಾದವರೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ. ನೋಡಲು ಅತ್ಯಂತ ಸಾಧಾರಣ ಎಂದು ಕಂಡು ಬರುವ ಈ ರೋಗ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅತ್ಯಂತ ಘಾತಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರು ಅವರು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನವರಾಗಿರಬಹುದು, ಏನೇ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು, ಖಿನ್ನತೆ ಅವರನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ದೃಢ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಪರಾಭವ 'ಗೊಳಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಿ. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಕೆಲ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು, ಸುಲಭ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನೀವು ಖಿನ್ನತೆಯ ಮೇಲೆ ವಿಜಯ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿರಿ :

ಖಿನ್ನತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉದಾಸರನ್ನಾಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸುಲಭ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ನೀವು ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿರಿ. ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿ. ಸುತ್ತಾಡಲು ಹೋಗಿ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೇರಿಯ ಸಹೋದರ-ಸಹೋದರಿಯರ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲ ಮನರಂಜನಾತ್ಮಕ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ. ಆದರೆ ಅಪ್ಪಿತಪ್ಪಿಯೂ ಟಿ.ವಿ.ಆನ್ ಮಾಡಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವುದು ಸಕ್ರಿಯತೆಯ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ನೆನಪನ್ನು ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿ :

ಸಕ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಿಂದ ಆರಂಭಿಸುವುದು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ - ನೀವು ಯಾವ ಸಂಗತಿಗಳಿಂದ ಆನಂದ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಿರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಮಸ್ಯೆ ಯಾವಾಗ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೂ ಸ್ವಾರಸ್ಯಮಯವಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗದೇ ಹೋದಾಗ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಉದಾಸರೆಂದು ಭಾವಿಸಿದಾಗ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆನಂದದಾಯಕ ಎನಿಸುವಂತಹ ಸಂಗತಿಗಳ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ತನ್ನಿ.

ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸಿ :

ಯಾರ ಜೊತೆಗಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಉಪಯುಕ್ತ ವಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿಡುವ, ನಿಮಗೆ ಗೌರವ ಕೊಡುವ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕಂಡು ಅವರ ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನೇನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಸ್ನೇಹಿತರು, ಹಿತಚಿಂತಕರು, ಪರಿಚಿತರ ಜೊತೆ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸಿ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಕಷ್ಟಕರ ಎನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ಇದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿಯೂ ನಿಮ್ಮ ಖಿನ್ನತೆ ಪಲಾಯನ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಅಶ್ರುಗಳನ್ನು ಹರಿಯಲು ಬಿಡಿ :

ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಂದ ಅಶ್ರುಗಳು ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಅವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸ ಬೇಡಿ, ಅವನ್ನು ಹರಿಯಲು ಬಿಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಳುವುದು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯ. ಮನೋವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರ ಪ್ರಕಾರ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳು ಒಂದು ಸರಪಳಿಯಂತಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಆ ವೇಗ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದು ಜಟಿಲತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವ ಸುಲಭ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಅಷ್ಟೇ ವೇಗವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದು. ಈ ಉಪಾಯ ಅಳುವುದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯ.

ಪುನಃ ಪುನಃ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ :

ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ವಯಸ್ಕರೂ ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಕಿಶೋರರಂತೆ ಜೀವನದ ಕುರಿತಂತೆ ಏಕಾಂಗಿ ಧೋರಣೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹಾಗೂ ಅಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವಂತಹ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟುವುದು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 'ನಾನು ನನ್ನ ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದೆ, ಈಗ ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ. ಇದನ್ನೇ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯ ಎಂದು ನಂಬುವಂತಾಗಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಗುರಿ ತೊರೆದರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಮಾಡಿ. ಅದು ಯಶಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಯಂ ತೃಪ್ತಿಗಾಗದೂ ಇರಲಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರ ಹಿಂದೆ ಬೆನ್ನಟ್ಟಿದಾಗ, ಯಶಸ್ಸು ಲಭಿಸದೇ ಇದ್ದಾಗ ನಿಮಗೆ ಅಷ್ಟು ದುಃಖವಂತೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಖಿನ್ನತೆಗೂ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೂಡ ಒಂದು ಸಾಧನ :

ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಖಿನ್ನತೆಯ ಮೇಲೆ ವಿಜಯ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಸಮತೋಲದಲ್ಲಿದ್ದು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಸರಿಯಾಗಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀವು ತೀವ್ರ ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಹೊರದಬ್ಬುವ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಯೋಗದ ಮುಖಾಂತರವೂ ಇದು ಸಾಧ್ಯ.

ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ :

ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವೆಂದರ ಅವನ್ನು ಬರೆದಿಡುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಚಿತ್ರದ ಮೂಲಕ ಬಿಂಬಿಸುವುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ತಕ್ಷಣವೇ ಕುಳಿತು ಅದರ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿ ಬಿಡಿ. ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ನನ್ನ ಅಂತದೃಷ್ಟಿ ಎಷ್ಟು ನೆರವಾಯಿತು

ಎಂದು ನಿಮಗೇ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಬಣ್ಣಗಳನ್ನೂ ಬಳಸಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಕೆಂಪು ವರ್ಣ ಆಯ್ದುಕೊಂಡಿರೆಂದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸಿಟ್ಟಿನ ಪ್ರತೀಕವಾಗುವುದು, ಕಪ್ಪು ವರ್ಣ ಉದಾಸತನದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಕಂದು ವರ್ಣ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ರಚನಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಗಳು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಓಡಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯಗಳಾಗಿವೆ.

ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮನೋಭಾವ ಹೊಂದಿ :

ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ನಾವು ನೈಜ ಸಂಗತಿ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ದಬ್ಬಿ ಬಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದರರ್ಥ ಇಷ್ಟೇ - ನಾವು ಸತ್ಯಸಂಗತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ನೀವು ಮೆಚ್ಚಿದವರು ನಿಮಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ನಿಮಗೆ ಅನ್ನಿಸಿರಬಹುದು. ಇದೇ ನಿಜವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದಲ್ಲ. ಇಂಥದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ನಾನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸರಿಯೇ ಎಂದು ಅಪರನ್ನು ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಕೇಳಿ. ಆಗ ಅವರು ನಿಮಗೆ ನೀವು ಭ್ರಮೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದೀರಿ, ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸಬಹುದು. ಈ ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಅಷ್ಟೊಂದು ಆತುರಬೇಡ :

ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗಮಯವಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಖಾಸಗಿ ಕೆಲಸಗಳಿಗೂ ಸಮಯ ದೊರಕಿಸಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೆ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇಷ್ಟೊಂದು ಆತುರ ಏಕೆ ಎಂದು ವಿಚಾರ ಮಾಡಿನೋಡಿ. ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಸ್ತವಾಗಿರುವುಥು ಇಲ್ಲವೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸದ ಭಾರವೇ ನಿಮ್ಮ ಖಿನ್ನತೆಯ ಮೂಲ ಕಾರಣವೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಇದರರ್ಥ ನಿಮಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಜೀವನದ ಧಾವಂತದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಕೆಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿಮಗಾಗಿ ಮೀಸಲಿಸಿರಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತಂಪು ಇಲ್ಲವೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತಿನ ತನಕ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ದೇಹದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಾಲ್ಕನಿಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡುತ್ತ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಹಾಡನ್ನು ಗುನಗುನಿಸುವುದು ಅಥವಾ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಖರೀದಿಯಿಂದ ದೂರ ಇರಿ :

ಒಂದು ವೇಳೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿಮಗೆ ಅನ್ನಿಸಿದರೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೃಪ್ತಗೊಳಿಸಲು ನೀವು ಏನಾದರೂ ಉಪಾಯ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾರ್ಕೆಟಿಗೆ ಹೋಗಿ ಖರೀದಿ ಮಾಡುವ ಅಪಾಯ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಖಿನ್ನತೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ತರಾತುರಿಯ ಖರೀದಿ ಮಾಡಿದ ಖರ್ಚು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ದೂಡುತ್ತದೆ.

ಫ್ರಿಜ್ ಬಂದ್ ಮಾಡಿ :

ನೀವು ಯಾವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವಿರೋ ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಫ್ರಿಜ್ ಬಂದ್ ಇರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಥವಾ ಅದರಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೇನೂ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಇರಬಾರದು. ತಿನ್ನುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಇರಬಾರದು. ತಿನ್ನುವ-ಉಣ್ಣುವ ಬಯಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು. ತಿನ್ನುವ ಚಟ ನಿಮಗೆ ಕ್ಷಣಿಕ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದೇ ಖುಷಿ ನಿಮ್ಮ ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಡಿಪ್ರೆಶನ್‌ನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಅಳುವಿನಿಂದ ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿ !



ಮಗು ಜನ್ಮ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅಳುತ್ತದೆ. ಅಳದಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಅದರ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಗೆ ಆರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿಗೆ ನಗುವಿನ ಉಪಚಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅಳುವೂ ಸಹ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಅಮೇರಿಕದಂತಹ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿದ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಳುವಿನಿಂದ ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ - ಎಂದೆಲ್ಲ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗಳ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಉಲಿಯುವುದು ಈಗ ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನೂರು ಗ್ಯಾಲನ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಕಣ್ಣೀರು ಬೆರೆಸಿದರೆ ಆ ನೀರೊಳಗಿನ ಕೀಟಾಣುಗಳೆಲ್ಲ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆಯುತ್ತವೆ ! ಕಣ್ಣೀರಿನ ಶಕ್ತಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯ ಬೇಕೆ ? ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕಣ್ಣೀರು ನಮ್ಮ ನೋವು ಹಾಗೂ ಕೋಪಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ; ನಮ್ಮ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನೀಗಿ - ಮನಸ್ಸಿನ ಜಾಡ್ಯವನ್ನು ತೊಳೆದು ನಿರ್ಮಲ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ಪಾವಿತ್ರ್ಯತೆಯ ವಿಶೇಷ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ - ಆದ್ದರಿಂದ ಅಳು ಬಂದಾಗ ಅತ್ತುಬಿಡಿ. ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯ ಮಹಾಶಯರು.

ಕಣ್ಣಿಗೂ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣೀರಿಗೂ ಬಿಡದ ನಂಟು. ಕಣ್ಣೀರು ಬಾರದಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣು ರೋಗಗ್ರಸ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣೊಳಗಿನ 'ನೇತ್ರ ಜ್ಯೋತಿ' ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣೀರಿನ ಮಹತ್ವ ನಮ್ಮ ಪುರಾತನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಾದ 'ಆಯುರ್ವೇದ'ದಲ್ಲೂ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿತವಾಗಿದೆ. 'ಹೋಮಿಯೋಪತಿ'ಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೀರಿನದೇ ಕೆಲವು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ.

ಹಸಿವು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಗು ಅತ್ತಾಗಲೇ ತಾಯಿ ಹಾಲುಣಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೇ ಕವಿ ಹೇಳಬಲ್ಲನೇ ?

"ಕಂಬನಿ ನನ್ನ ಮನದ ನಾಲಗೆ..."

ಆತಂಕ ದೂರಗೊಳಿಸಲು ಹೊರಡಿ ಶಾಪಿಂಗ್

ಆತಂಕ, ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಬಳಲಿದ ಮನಸ್ಥಿತಿ ನಿಮ್ಮದಾಗಿದೆಯೇ, ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ನೀವು ಖುಷಿಯಿಂದ ನಗೆ ಮೊಗ ಚೆಲ್ಲಬಹುದು. ಅದ್ದೇಗಪ್ಪಾ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದಿರಾ, ಬನ್ನಿ ಪರ್ಸ್ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಶಾಪಿಂಗ್ ಹೊರಡಿ-ಆಶ್ಚರ್ಯವೆ?

ಶಾಪಿಂಗ್ ನಿಜಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡಬಲ್ಲ, ಲಾಭದಾಯಕ. ಶಾಪಿಂಗ್ ವಿಷಯವಾಗಿ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕ್ರೀಡಾ ಆ್ಯಂಕರ್ ಮಂದಿರಾಬೇಡಿಯ ಅನುಭವ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ. 2003ರ ವರ್ಲ್ಡ್‌ಕಪ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಸಮಯ, ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಮಂದಿರಾ ಬೇಡಿ-ನವಾಬ್ ಪಟೌಡಿ, ಚಾರುಶರ್ಮಾ ಮೊದಲಾದವರ ಜೊತೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಕುರಿತು ಸಂವಾದದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಬೇಕಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಂದಿರಾ ಆತಂಕದಿಂದಿದ್ದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು 'ಶಾಪಿಂಗ್' ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು. ಮನಸ್ಸಿನ ಆನಂದಕ್ಕೆ ಪಾರವೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ 'ಶಾಪಿಂಗ್' ಮಾಡಿದ ಮಂದಿರಾ ನಂತರದ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಸಂವಾದ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸಿದರು.

ನೀವು ಅತ್ಯಧಿಕ ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕದಿಂದ ಸುತ್ತುವರೆದಾಗ ಮಂದಿರಾ ತರಹ ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುವ ಇದೇ 'ಶಾಪಿಂಗ್ ಥೆರಪಿ'.

ವಿಶೇಷಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸಿದ್ದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅವನು ಅದರಿಂದ ವಿಮುಖನಾಗಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆ ವಿಷಯದತ್ತ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಯಂಕಾಲದ 'ಶಾಪಿಂಗ್' ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಬೆಳಗಿನಿಂದಲೂ ಆವರಿಸಿರುವ ಆತಂಕವನ್ನು ಇದು ದೂರಗೊಳಿಸುವುದು. ಅದು ಗೃಹವಸ್ತುಗಳ ಖರೀದಿಗೆ ಆಗಲಿ, ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಖರೀದಿಗಳೇ ಆಗಲಿ 'ಶಾಪಿಂಗ್' ಹೊರಟು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಲ್ಲಸಿತಗೊಳಿಸಿ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶಾಪಿಂಗ್ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ತನಗೂ ಹೊರಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ, ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಪಡೆಯಬಲ್ಲೆ



'ಶಾಪಿಂಗ್'

ಸ್ಥೂಲದೇಹದ ಇಳಿತಕ್ಕೆ ದಾರಿ

ಒಂದು ಸರ್ವೇಯ ಪ್ರಕಾರ ಶಾಪಿಂಗ್ ನಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು (ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಯವರು) ತಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ 193 ಕೆಲೊರಿಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವಾರ್ಷಿಕ ಸುಮಾರು 133 ಮೈಲು ಶಾಪಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅವರು ನೂರಾರು ಅಂಗಡಿಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಗಾಗಿ ತಡಕಾಡುತ್ತಾರೆ, ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಅವರ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸಮರ್ಪಕ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಸುಮಾರು 4,500 ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಶಾಪಿಂಗ್ ಕುರಿತು ಅವರ ಸ್ವಭಾವ, ಕೆಲಸ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಲಾಗಿ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ವಿಷಯ ಹೊರಬಿತ್ತು. ದರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯು ಪ್ರತಿ ಶಾಪಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ 4059 ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಸವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೃದಯ ರೋಗ ತಜ್ಞರು ಪ್ರತಿದಿನ ಇಷ್ಟು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಸವೆಯಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೀಗಿದೆ: ಗೆಳತಿಯರೊಂದಿಗೆ ಶಾಪಿಂಗ್‌ಗೆ ಹೋದಾಗ ಹಲವು ಅಂಗಡಿಗಳನ್ನು ಅವರು ಎಡತಾಕುತ್ತಾರೆ. ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಹಾರ್ಟ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ವಿಹಾರಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾಧ್ಯಮ.

ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಜವೋ? ಸಜೆಯೋ?

'ಶಾಪಿಂಗ್' ನಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಅತ್ಯಧಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಅಪವಾದವಿದೆ. ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಖರೀದಿಗಾಗಿ ಮಹಿಳೆ ಹಲವು ಅಂಗಡಿಗಳನ್ನು ಸುತ್ತುವುದು, ಚೌಕಾಸಿ, ವಸ್ತುಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಅವರದೇ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಶಾಪಿಂಗ್ ಎಂದೊಡನೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಸಿತವಾಗುವುದೋ ಅಥವಾ ಬೇಜಾರೋ? ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು ನಿಮ್ಮ 'ಶಾಪಿಂಗ್' ಅಭಿರುಚಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಒಂದು ಮಾಪಕ ಅಷ್ಟೇ. ಒಂದು ಸಾರಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿ.

1. **ಖರೀದಿಗೆ ಅಂಗಡಿ ಹೊಕ್ಕಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದು?**
   - ಅ) ಏನಾದರೊಂದನ್ನು ಖರೀದಿಸಬೇಕು.
   - ಬ) ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳೋಣ.
   - ಕ) ಸೇಲ್‌ಗೆ ಹೊರಡುವುದು ಕೇವಲ ತಿರುಗಾಟಕ್ಕಷ್ಟೇ. ಅಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಯಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ.

2. **ಊರ ಹೊರಗೆ ವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೀರಿ, ಯಾವುದೋ ವಸ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಣ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ. ಆಗ ನೀವು?**
   - ಅ) ಮನದಲ್ಲೇ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ, ನಾನು ಅದನ್ನು ಖರೀದಿಸಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನ' ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ.
   - ಬ) ತಕ್ಷಣವೇ ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕಾರ್ಡ್ ತೆಗೆದು ಬೇಕಾದ ವಸ್ತು ಖರೀದಿಸುವಿರಿ.
   - ಕ) ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗ ಏನನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಪ್ರವಾಸಿಗಳನ್ನು ವಂಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಭಯ.

3. **ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕಾರ್ಡ್ ನೀವು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. . .**
   - ಅ) ಬಹಳ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ.
   - ಬ) ಎಂದೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾರಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಉದ್ಧರಿಯಾದಂತೆ.
   - ಕ) ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕಾರ್ಡ್ ಇರುವುದೇ (Credit) 'ಬೇಕಾದ್ದೆಲ್ಲ ಖರೀದಿಸಲು'.

4. **ಖರೀದಿಗೆಂದು ಅಂಗಡಿಯೊಂದನ... ಹೊಕ್ಕಿದ್ದೀರಿ. ಖರೀದಿಗೆ ಮೊದಲು ನೀವು...**
   - ಅ) ಎಲ್ಲಾ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ... ನಂತರವೇ ಯಾವುದನ... ಖರೀದಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತೀರಿ...
   - ಬ) ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಂಡೊಡನೆ ನಿವ... ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನೂ ತೋಚದೆ ಇಡಿ... ಅಂಗಡಿಯನ್ನೇ ಖರೀದಿಸಲೇ ಎಂಬ... ಬಯಕೆಯಾಗುವುದು.
   - ಕ) ಬೆಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ... ಗಮನವೀಯುವಿರಿ.

5. **ಶಾಪಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು... ಆಕರ್ಷಿಸುವುದು...**
   - ಅ) ಜೂಯ್ಯಲರಿ ಖರೀದಿ
   - ಬ) ಬಟ್ಟೆ ಖರೀದಿ
   - ಕ) ಶಾಪಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಣೆ ಎಂತಹದು... ಎಂದು ನಿರ್ಲಿಪ್ತರಾಗಿ ಖರೀದಿಸುತ್ತೀರಿ...

6. **ಶಾಪಿಂಗ್ ಹೊರಡುವ ಮುನ್ನ ನಿವ... ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಮೀಲಾಗುವುದು......**

ಎಂಬ ಅಚಲ ನಂಬಿಕೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಸ್ಫುರಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಾಪಿಂಗ್ ಥೆರಪಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ

ಜನರ ಖರೀದಿ ಕುರಿತು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಾನೆ 'ನಾವೇಕೆ ಖರೀದಿಸುತ್ತೇವೆ' (ಆಂಗ್ಲ) ಕೃತಿಯ ಕರ್ತೃ ಮಾಕೊ ಆ್ಯಂಡ್ರಲ್. ನೀವು ಏನನ್ನು ಖರೀದಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದಕ್ಕಿಂತ ನೀವು ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಬಗೆಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕಳೆಯುವ ಸಮಯವನ್ನು ಅವರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಹವರ್ತಿಗೊಳಡನೆ 'ಶಾಪಿಂಗ್' ಮಾಡುವರು. ಅವರು ವಸ್ತುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಜೊತೆಗಿದ್ದವರೊಡನೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ 'ಚೌಕಾಸಿ' ಖರೀದಿಯು ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟ. ಒಂದೆಡೆ ಲೇಖಕ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಹಿಳೆಯರು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅವುಗಳ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಖರೀದಿ ಕುರಿತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

ಬದಲಾದ ಆಧುನಿಕ ಧೋರಣೆ

ಶಾಪಿಂಗ್ ಒಂದು 'ಚಿಕಿತ್ಸೆ'ಯ ತರಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲದೆಂದು ಅಮೇರಿಕದ ಖ್ಯಾತ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಅಬ್ರಹಾಂ ಮೆಸ್ಲೊಕ್‌ರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮನೋಬಲವು ದೃಢಗೊಳ್ಳುವುದು, ಆದರೂ ಶಾಪಿಂಗ್ ಕುರಿತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯದು ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಧೋರಣೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೇವಲ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಮನೆಯ ಅವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತರುವ ಕ್ರಿಯೆ ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ತಿರುಗಾಡಲು ಒಂದು ನೆಪ. ಇನ್ನೂ ಹಲವರಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಶಾಪಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಸಮಯದ ವ್ಯರ್ಥ ಹರಣಕ್ಕೆ. ಶಾಪಿಂಗ್... ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಹಣ ಪೋಲು ಮಾಡುವ... ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದ... ಹೊಸ ಮುಖವೊಂದನ್ನು ಇದು ತೆರೆದಿಡುತ್ತದೆಂದು... ಹಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಏನಿಲ್ಲವೆಂದರೂ... ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದ ಧೋರಣೆ... ಯಲ್ಲಿ ಶಾಪಿಂಗ್ ನಿಮ್ಮ ಮನೋಬಲ ವೃದ್ಧಿಸಿ... ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡುವುದೆಂದು ಮನೋ... ವೈಜ್ಞಾನಿಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಒಂದು ಉತ್ತಮ... 'ಶಾಪಿಂಗ್' ಟ್ರಿಪ್ ಅವರನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ... ಮನೋಬಲ ವೃದ್ಧಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಜಗತ್ತೆಲ್ಲ ನನ್ನ... ಕಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡು... ವುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದ... ನವಪೀಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವ ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನ... ದೂರ ಮಾಡಲು ಶಾಪಿಂಗ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಶಾಪಿಂಗ್... ಮಾಲ್‌ಗಳತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿರಿ.

ಅ) ಖರೀದಿಸಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ.

ಬ) ಒಬ್ಬಳೇ ಖರೀದಿಸುವುದು ಬೇಜಾರೆಂದು ಜೊತೆ ಬರಲು ಸ್ನೇಹಿತೆಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ.

ಕ) ಖರೀದಿಗೆ ತಯಾರಿ ಎಂತಹುದು? ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿದರಾಯಿತು.

7. ಯಾವುದೋ ಸೂಪರ್‌ಮಾರ್ಕೆಟ್, ಕಿರಾಣಾ ಅಂಗಡಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ನಂತರ....

ಅ) ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಜಾಲಾಡುತ್ತೀರಿ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೋಚಿದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಬ) ಸ್ಟೋರ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಕ) ಖರೀದಿಸಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಪಟ್ಟಿ ತೆಗೆದು ನೇರವಾಗಿ ಆ ಸೆಕ್ಷನ್‌ಗೆ ತೆರಳಿ ಖರೀದಿಸಬೇಕಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಆರಿಸುತ್ತೀರಿ.

8. ನೀವು ಶಾಪಿಂಗ್ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು

ಅ) ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ

ಬ) ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ

ಕ) ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಾಗ

9. ಶಾಪಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗುಂಟಾಗುವುದು...

ಅ) ತಲೆನೋವು, ಹೇಳಲಾರದಷ್ಟು ಸುಸ್ತು.

ಬ) ಸ್ವಲ್ಪ 'ಔಟಿಂಗ್' ಆಗುವೆ.

ಕ) ಶಾಪಿಂಗ್ ಎಂದರೆ ಪ್ರಿಯ.

10. ಉಳಿತಾಯ ಮಹತ್ವದ್ದು? ನೀವೂ ಹೀಗೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಾ?

ಅ) ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಂದೂ ಯೋಚಿಸಿಲ್ಲ.

ಬ) ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಮನದಲ್ಲಿ ಸುಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಕ) ಹೌದು.

ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ಣಯಾಂಕ

	(ಅ)	(ಬ)	(ಕ)
1.	10	5	0
2.	5	10	0
3.	5	0	10
4.	0	10	5
5.	10	5	0
6.	0	5	10
7.	10	5	0
8.	10	5	0
9.	0	5	10
10.	10	5	0

ನಿರ್ಣಯ

ಅಂಕಗಳು - 0-45

ಶಿಕ್ಷೆ ಎಂದೇಕೆ ತಿಳಿಯುವಿರಿ?

ನೀವು ಶಾಪಿಂಗ್‌ನ್ನು ಕೇವಲ ಒಂದು ಕೆಲಸದ ಹಾಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮೋಜು ಮಾಡಿ ನೋಡಿ, ಶಾಪಿಂಗ್ ನಿಮಗೆ ಹೊಸ ಅನುಭವ ನೀಡಿ 'ಬೋರಿಂಗ್' ಮಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಣಕಾಸು ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದಾದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡಿ.

ಅಂಕಗಳು -46-75

ಕೌಲನಿಕ

ನೀವು ಶಾಪಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಬಜೆಟ್ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಸಂತುಲನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಜೆಟ್ ಮೀರಬೇಕೆಂದು ನಿಮಗೆ ಅನ್ನಿಸಲಾರದೇ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಬೆಲೆ ನೋಡದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ನೋಡಿ.

ಅಂಕಗಳು - 76-100

ಮೋಜು ಮಾಡಿ ಆದರೆ ಸಾವಧಾನವಾಗಿ

ನಿಮ್ಮಂತಹ ಗ್ರಾಹಕರೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬೆಳಕು. ಒಂದು ಸಾರಿ ನೀವು ಕೊಂಡ ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳು, ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಕೆಲ ಕಳೆದುಹೋದ ವಸ್ತುಗಳೂ ದೊರೆಯಬಹುದು ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಇದ್ದ ವಸ್ತುಗಳು ದೊರೆತು ಮತ್ತೆ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿಂಡೊ ಶಾಪಿಂಗಾಗಿಯೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ ಅಲ್ಲವೆ?

ಶಾಪಿಂಗ್‌ಥೆರಪಿಯ ಪ್ರಭಾವವೆಷ್ಟು?

'ಶಾಪಿಂಗ್' ಕೇವಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಮವಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಫ್ರಿಜ್, ಟಿ.ವಿ, ವಾಷಿಂಗ್ ಮಶಿನ್ ಮೊದಲಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಆಯ್ಕೆಯು ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಬಟ್ಟೆ ಬರೆ ಮೊದಲಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಖರೀದಿಯು ಅವರ ಮನೋಭಿರುಚಿ, ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿವೆ. ನೀವು ಖರೀದಿಸುವ, ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ವಸ್ತುವು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸೂಚ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶಿಷ್ಟ ವಸ್ತುಗಳ ಖರೀದಿಯಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಯೋಗ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಗಳ ಪರಿಗಣನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಖಿನ್ನವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ 'ಶಾಪಿಂಗ್' ಮಾಡಬೇಕೆಂತೇನಿಲ್ಲ. ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಏಕಾಂಗಿತನದಿಂದ ದೂರವಾಗಲು ಶಾಪಿಂಗ್ ಹೊರಡುವುದು ಎಷ್ಟೋ ಸಾರಿ ಲಾಭದಾಯಕ. ಇದರಿಂದ ಅಪ್-ಟು-ಡೇಟ್ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ವಸ್ತುವಿನ ಬೆಲೆಯ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಗುಣಮಟ್ಟದ ಅರಿವು ಅವರಿಗಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ಖರೀದಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಯೋಗ್ಯತಾನುಸಾರ 'ಬಜೆಟ್' ತಯಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ 'ಶಾಪಿಂಗ್' ಅನಿವಾರ್ಯವಾದಂತಾಗಿದೆ.

ಲಿಂಗೋತ್ತೇಜಕ- ಜೇನುತುಪ್ಪ

ಜೇನುತುಪ್ಪ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳು ಮಾನವ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಕಾರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ 100 ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಮತ್ತು 6 ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳಿವೆ. ಇದು ಉತ್ತಮ ಲಿಂಗೋತ್ತೇಜಕ ಮತ್ತು ಲಿಂಗಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಕವೂ ಹೌದು.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಸಂಭೋಗ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಪರಮಸುಖ ಲಭಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದರ ಲೇಪನದಿಂದ ದೂಷಿತ ಕೀಟಾಣುಗಳು ನಾಶಗೊಂಡು, ಜನನಾಂಗ ಶುದ್ಧವಾಗುವುದು. ಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಉದ್ರೇಕತೆ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರಿ ಲೇಪಗೊಳಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಫಲ ಕಾಣುವಿರಿ.

ತಲೆಯ ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಿಡಿತ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡಿ ತೆಂದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಅರಿವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ-ಅಭ್ಯಾಗತ ಶಿಕಾರಿ ಕಾಲಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ! ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಿಂದ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅವನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಯಾವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿಯೂ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಲ್ಲ!

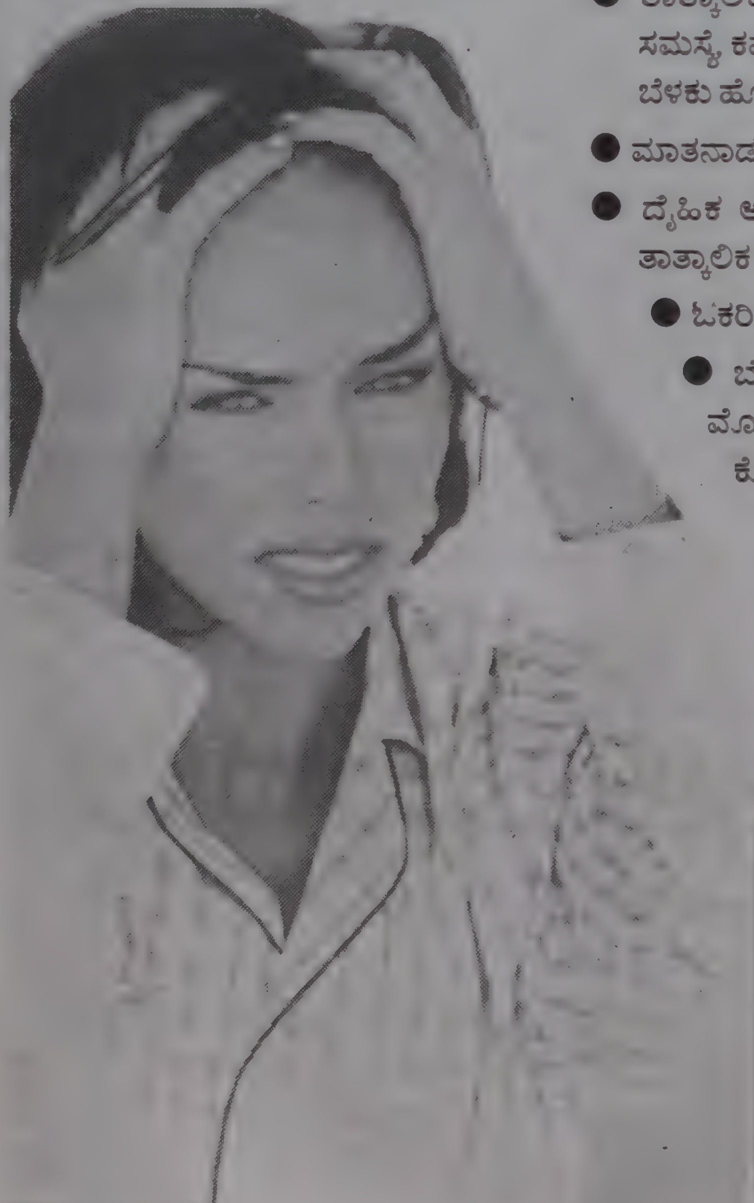
ಹಾಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನ ಗಾಥೆ. ಮಿದುಳಿನ ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸಂಕೋಚನೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಕೋಚನೆಯ ನಿರಂತರ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಈ ಮಿಡಿತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧದ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು-ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಧ ಹಾಗೂ ಕ್ಲಾಸಿಕಲ್ ವಿಧ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಧದ ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದರ ತೀವ್ರತೆ ಏರುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಿಂದ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಓಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಗಳೂ ಅದರ ಜೊತೆಗೂಡಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಚಲನೆ ಅಥವಾ ಶಬ್ದಗಳೂ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಕ್ಲಾಸಿಕಲ್ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ನೋಟದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಂತರ ತೀವ್ರ ಮಿಡಿತದ ತಲೆನೋವು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಂತಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ತಲೆನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ತಲೆನೋವಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಲೆಯ ಸುತ್ತ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ಬಿಗಿದು ಕಟ್ಟಿದ್ದಾರೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೂ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ

ಮೈಗ್ರೇನ್ ಮಹಾಮಾರಿ!



ಈ ವಿಧದ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ -

- ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ದೃಷ್ಟಿನಾಶ, ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಮಸ್ಯೆ ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬೆಳಕು ಹೊಳೆದಂತಾಗುವುದು
- ಮಾತನಾಡಲು ತೊಂದರೆ
- ದೈಹಿಕ ಅಶಕ್ತತೆ, ಕಾಲು ಅಥವಾ ಕೈಗಳ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಲಕ್ವ
- ಓಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ
- ಬೆಳಕಿನೆಡೆಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನೆ-ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

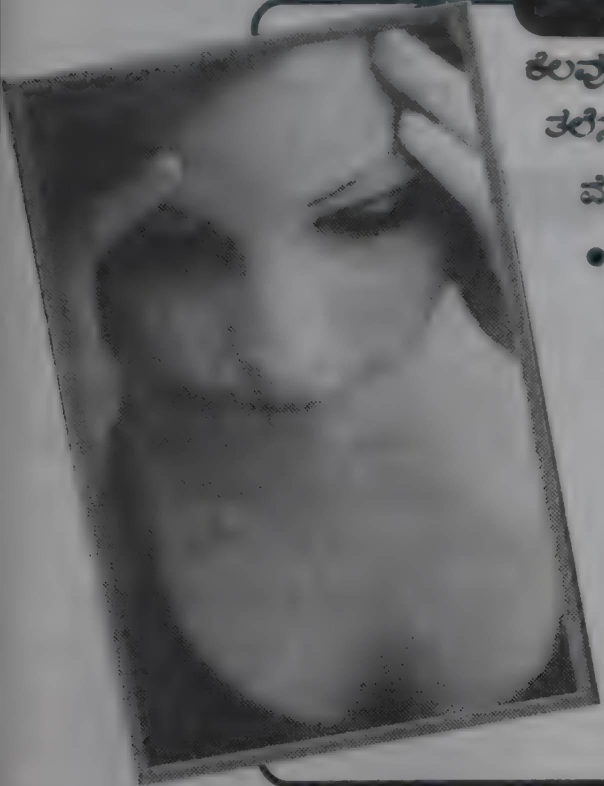
ಇದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ತಲೆನೋವು ತೀರಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ತಲೆ, ಭುಜ ಅಥವಾ ಕತ್ತಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ - ಇಲ್ಲವೇ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯ. ತಲೆ ಸುತ್ತಿದಂತೆ ಆಗುವುದೂ ಇದೆ.

ಮೈಗ್ರೇನ್ ರಸಾಯನಿಕಗಳು

ಹಲ ಬಗೆಯ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವೆಂದರೆ-

1. **ಟೈರಮೈನ್, ಫಿನೈಲ್ ಈಥೈಲಮೈನ್, ಹಿಸ್ಟಮೈನ್ ಮೊದಲಾದ ಅಮೈನ್‌ಗಳು.**

   ಆಹಾರದ ಕಾರಣ ಮೈಗ್ರೇನ್ ದಾಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಟೈರಮೈನ್ ರಸಾಯನಿಕದತ್ತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ವ್ಯಾಕೋಚನೆಗೆ ಈ ರಸಾಯನಿಕವು ಕಾರಣವಾಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ತವು ಅವುಗಳೊಳಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.



ಯಾವುದರಿಂದ ಏನು?

ಕೆಲವು ದೈನಂದಿನ ಅಂಶಗಳು ಹಲವರಲ್ಲಿ ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ಗೋ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಲೆನೋವಿಗೋ ಕಾರಣವಾಗಿಬಿಡಬಲ್ಲವು. ಅವುಗಳತ್ತ ಒಂದು ನೋಟ-

ಮೈಗ್ರೇನ್	ಸಾಮಾನ್ಯ ತಲೆನೋವು
● ಅನುವಂಶೀಯತೆ	● ಒತ್ತಡ
◆ ದಣಿವು	● ಆಯಾಸ
● ವ್ಯಾಯಾಮ	● ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದ ನಿಲ್ಲುವ/ಕೂರುವ ಭಂಗಿ
◆ ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆ	● ಕೆಫೀನ್
● ಪ್ರಖರ ದೀಪಗಳು	● ಮದ್ಯಪಾನ
◆ ಸೋಂಕು	● ಔಷಧಗಳು
● ಋತುಸ್ರಾವ	● ಆಹಾರ ಅಲರ್ಜಿ
◆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳು	● ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ
● ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ	● ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ
	● ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು
	● ಸೈನಸೈಟಿಸ್

ಟೈರಮೈನ್ ಕಂಡು ಬರುವ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ-ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಚೆಡ್ಡರ್‌ಗಿಣ್ಣು, ಬಿಯರ್, ವೈನ್, ಕೋಳಿಯ ಲಿವರ್, ಕಾಫಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಬಸಲೆಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಟೊಮೆಟೊಗಳು. ಫಿನೈಲ್ ಈಥೈಲಮೈನ್ ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಅಕ್ಟೋಪಮೈನ್ ಕಿತ್ತಳೆ, ನಿಂಬುವಿ ನಂತಹ ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹಿಸ್ಟಮೈನ್ ಬಿಯರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

2. ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ನಿಂದ ಮೈಗ್ರೇನ್

ಫಿನೈಲ್ ಈಥೈಲ್‌ಮೈನ್, ಥಿಯೋಬ್ರೋಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಕೆಫೀನ್-ಈ ಮೂರೂ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಕಾರಕ ರಸಾನಿಯಕಗಳು ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

3. ಕೆಫೀನ್

ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಕೋಚನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಕೆಫೀನ್. ಕೆಫೀನ್ ಅನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿದಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಏಕಾಏಕಿ ಕಾಫಿ, ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ನಂತಹ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ವ್ಯಾಕೋಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದು ಮೈಗ್ರೇನ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಮೈಗ್ರೇನ್

ಸ್ವಯಂ ಮದ್ಯಸಾರವು ಮೈಗ್ರೇನ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಲಾರದು. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಟೈರಮೈನ್ ಹಾಗೂ ಹಿಸ್ಟಮೈನ್‌ಗಳಿಗೂ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ಗೂ ಬಿಡಲಾಗದ ನಂಟು. ಹೀಗಾಗಿ ವೈನ್ ಮತ್ತು ಬಿಯರ್‌ಗಳು ಮೈಗ್ರೇನ್ ದಾಳಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಆಹ್ವಾನಿಸಿಕೊಂಡ ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂತಸದ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಬರದೇ ಇರಬಹುದು.

5. ನೈಟ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ನೈಟ್ರೈಟ್‌ಗಳು

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಬಸಲೇಸೊಪ್ಪು, ಕೋಸು, ಹೂಕೋಸು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮೊದಲಾದವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರೇಟನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರಸಾಯನಿಕಗಳ ಅಪಕರ್ಷಣವು ನೈಟ್ರೈಟ್‌ಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ನೈಟ್ರೈಟ್‌ಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿಯೇ ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವು, ಮುಖ ಮತ್ತು ಕತ್ತುಗಳ ಕೆಂಪೇರುವಿಕೆ-ಮೊದಲಾದವು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

6. ಅಸ್ಪರ್ಟೇಮ್

ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಶುಗರ್ ಫ್ರೀ, ಈಕ್ವಲ್, ಡಯಟ್ ಕೋಕ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಪೀಡಿತರು ಶುಗರ್‌ಫ್ರೀ, ಈಕ್ವಲ್ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಸಹಜ ಸಿಹಿಯ ಅನುಭವ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಈ ರಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ತಲೆನೋವು ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುವುದು ಖಾತ್ರಿ.

7. ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ತಲೆನೋವು

ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಮೈಗ್ರೇನ್ ವಿಧದ ತಲೆನೋವು ಕಂಡುಬರುವುದಿದೆ. ಈ ತಲನೋವು ಹಣೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಕಣ್ಣಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

8. ಆಹಾರ ಅಲರ್ಜಿ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಮೈನ್ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಕಿತ್ತಳೆ ಹಾಗೂ ಗಿಣ್ಣುಗಳಲ್ಲದೆ, ಆಕಳ ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಹಾಗೂ ಗೋಧಿ ಕೂಡ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. (ಹಲವರಲ್ಲಿ).

9. ಮೋನೊಸೋಡಿಯಂ ಗ್ಲುಟಮೇಟ್ ಅಥವಾ ಚೈನೀಸ್ ರೆಸ್ಟುರಾಂಟ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್

ಮೋನೊಸೋಡಿಯಂ ಗ್ಲುಟಮೇಟ್ ರಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಸಾಸ್, ಸ್ನ್ಯಾಕ್ಸ್, ಪ್ರೊಸೆಸ್ ಮಾಡಲಾದ ಮಾಂಸ, ಸಲಾಡ್ ಡ್ರೆಸಿಂಗ್, ಶೈತ್ಯೀಕರಿಸಲಾದ ಆಹಾರ, ಕ್ಯಾನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಚೈನೀಸ್ ರೆಸ್ಟುರಾಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರಸಾಯನಿಕದ ಬಳಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಎಂಎಸ್‌ಜಿಯು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿದಾಗ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮುಖ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಭಾಗ ಕೆಂಪೇರುವುದು, ಮೈ ಜುಮ್ಮೆನಿಸುವುದು, ತಲೆ

ಸುತ್ತುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಉಪವಾಸ

ಉಪವಾಸದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೈಗ್ರೇನ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ತಲೆನೋವಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಬಹುದು.

ಮಾಡಿ-ಮಾಡಬೇಡಿ

ನೀವು ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನಿಂದ ಈ ಮೊದಲು ಬಳಲಿದ್ದೀರಾ? ಅದು ನಿಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಬೆಂಬಿಡದ ಪೀಡೆಯೇ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಮುಂದಿನ 'ಮಾಡಿ-ಮಾಡಬೇಡಿ'ಗಳನ್ನು ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ತಪ್ಪದೇ ಅನುಸರಿಸಿ.

- ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅಂತಹ ಆಹಾರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ತೀವ್ರ ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ.
- ಆಗೀಗ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸುದೀರ್ಘಕಾಲ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ಗೆ ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಅತಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.
- ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ ಸೇವನೆ ಎಂದೂ ಮರೆಯದಿರಿ.
- ಈ ಮುಂದಿನ ಆಹಾರಗಳು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಇವುಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೂ ಹಾಗಾಗಬಹುದೇ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಒಮ್ಮೆ ಬಳಸಿ ನೋಡಿ -

  ಗಿಣ್ಣು, ವಿನೆಗರ್, ಕಿತ್ತಳೆ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಯಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಪಾನೀಯಗಳು, ಬೀನ್ಸ್, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬ್ರೆಡ್, ಪ್ರೊಸೆಸ್ ಮಾಡಲಾದ ಮಾಂಸ, ಚಾಕೋಲೇಟ್.
- ಕೆಲ ಪಾನೀಯಗಳೂ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು - ವೈನ್, ಶಾಂಪೇನ್, ಬಿಯರ್, ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಮತ್ತು ಕೋಲಾ ಪಾನೀಯಗಳು.

ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ

- ಈ ಮುಂದಿನ ರಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೂರವಿರಿ -



ಮೊನೊಸೋಡಿಯಂ ಗ್ಲುಟಾಮೇಟ್ : ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚೈನೀಸ್ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ, ಪ್ರೊಸೆಸ್ ಮಾಡಲಾದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೊಸೆಸ್ ಮಾಡಲಾದ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ನೈಟ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ನೈಟ್ರೈಟ್‌ಗಳು.

ವೈನ್ ಮತ್ತು ಗಿಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಟೈರಮೈನ್‌ಗಳು.

ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುವ ಆಸ್ಪರ್ಟೀಮ್, ಟಾರ್ಟ್ರಜೈನ್ ಮೊದಲಾದ ಆಡಿಟಿವ್‌ಗಳು.

- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ ಮತ್ತು ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್ ವಿಟಮಿನ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ಬಿ5, ಸಿ ಹಾಗೂ ಇ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಈವನಿಂಗ್ ಪ್ರಿಮ್‌ರೋಸ್ ತೈಲ ಉಪಯೋಗಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲವು.
- ಪದೇ ಪದೇ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪ್ರಮುಖ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳ ಕೊರತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಯಾಸಿನ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6 ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

  ಬಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧಿ ತಲನೋವುಗಳಿಗೂ ಕೊನೆ ಹಾಡಬಹುದು. ಕೋಳಿ, ಮೀನು, ಬಟಾಣಿ, ಹಾಲು, ನೆಲಗಡಲೆಯಂತಹ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಭರಿತ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿಯಾಸಿನ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6ಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.
- ಋತುಸ್ರಾವದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ ನಂತಹ ಖನಿಜಗಳು ಉಪಶಮನಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲವು. ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಗಾಢ ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಬಟಾಣಿ-ಮೊದಲಾದವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಗಾಢ ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸಮುದ್ರ ಮೂಲ ಆಹಾರ, ಬೀನ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮೆಂಟ್, ಲೆಮನ್ ಟೀ-ಮೊದಲಾದವು ತಲೆನೋವನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸಬಲ್ಲವು.

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮನೆ ಮದ್ದುಗಳು

ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮನೆ ಮದ್ದುಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು -

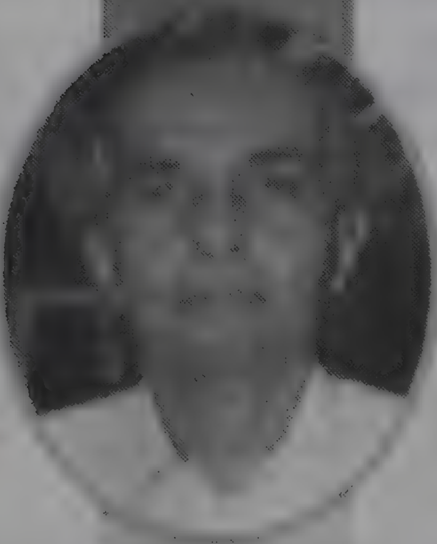
- ಮೂರು ಟೀ ಚಮಚೆ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಕರ್ಚಿಫನ್ನು ಇದರೊಳಗೆ ಅದ್ದಿ ಬೇಕೆಂದಾಗ ಹಣೆಗೆ ಸವರಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸೈನಸ್‌ನಿಂದ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಬಂದಿದೆ ಎಂದಾದರೆ, ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ಆ ನಂತರ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಟವೆಲ್ ಹೊದ್ದುಕೊಂಡು ಕುದಿಯನ್ನು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಆಘ್ರಾಣಿಸಿ.
- ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಸಿವೆ ಬೀಜ ಅಥವಾ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಮಸ್ಲಿನ್ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ. ಬಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಕುದಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನೆನೆಸಿಡಿ. ನೀರು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಾಗುವವರೆಗೆ ಕಾದು, ಅದರೊಳಗೆ ಪಾದವನ್ನು ಮುಳುಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

"ಮೈ-ಮನಗಳ ಸಮತೋಲನವೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು"

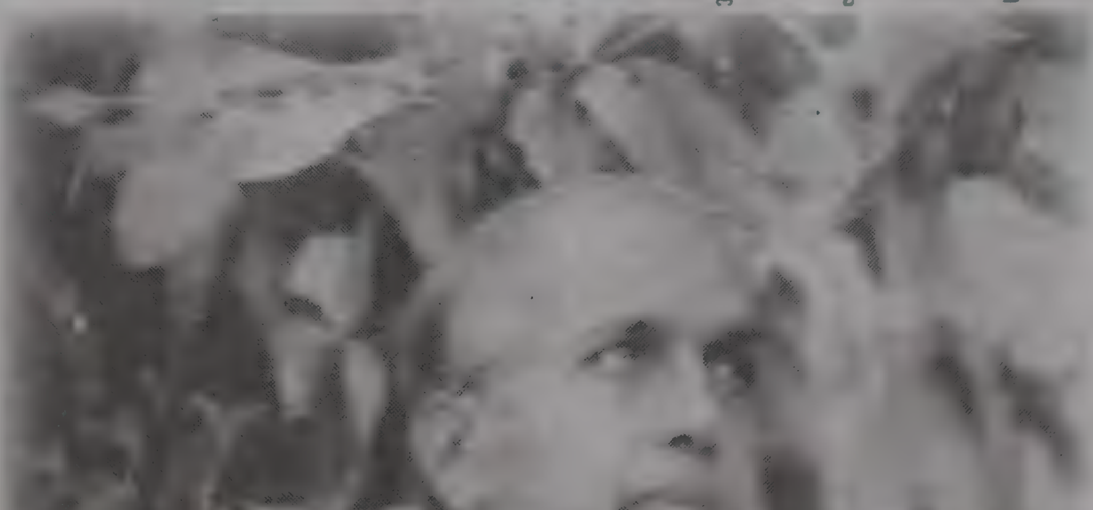
ಡಾ. ಎಂ. ಚಿದಾನಂದಮೂರ್ತಿ

ಸಂದರ್ಶಕರು : ಮಾಣಿಕರಾವ ಪಸಾರ



ಕನ್ನಡ ನಾಡು, ನುಡಿ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅಳಿವು ಉಳಿವಿನ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಎಂದಿನಿಂದಲೂ ಇಂದಿಗೂ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಚಿರಪರಿಚಿತ ಹೆಸರು- ಡಾ.ಎಂ.ಚಿದಾನಂದಮೂರ್ತಿ. ಇವರು ವಿದ್ವಾಂಸ, ಸಂಶೋಧಕ, ಚಿಂತಕ, ವಾಗ್ಮಿ ಹೋರಾಟಗಾರ. 1931ನೇ ಮೇ 10ರಂದು ದಾವಣಗೆರೆ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹಿರೇಕೋಗಲೂರು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಜನನ. ತಂದೆ ಕೊಟ್ಟೂರಯ್ಯ, ತಾಯಿ ಪಾರ್ವತಮ್ಮ. ಮೂರ್ತಿಯವರು ಹುಟ್ಟು ಪ್ರತಿಭಾವಂತರು. ಮೆಟ್ರಿಕ್‌ನಿಂದ ಎಂ.ಎ.ವರೆಗೆ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಸಾದವರು. 1953ರಿಂದ 1968ರವರೆಗೆ ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. 1969ರಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಕನ್ನಡ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ರೀಡರ್ ಆಗಿ ನೇಮಕಗೊಂಡು 1990ರಲ್ಲಿ ನಿವೃತ್ತರಾಗುವವರೆಗೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. 1967ರಲ್ಲಿ ಚಿಕಾಗೋ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಆಹ್ವಾನದ ಮೇರೆಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದರು. 1962ರಲ್ಲಿ 'ಕನ್ನಡ ಶಾಸನಗಳ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಧ್ಯಯನ' ಎಂಬ ವಿಷಯ ಕುರಿತು ತೀ.ನಂ.ಶ್ರೀ. ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ ಪಿ.ಎಚ್.ಡಿ. ಪದವಿ ಪಡೆದರು. ಇವರು ಅನ್ಯಾಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಭಟಿಸುತ್ತ ಬಂದವರು. ವಿ.ವಿ.ಆಯ್ಕೆ ಸಮಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಯೋಗ್ಯ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ಆಯ್ಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟಾದುದನ್ನು ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿದರು. ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ತಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಮನಸಾರೆ ಮೆಚ್ಚಿದ ಮತ್ತು ಕಳಪೆ ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ಇವೆ. ನೆಲ, ಜಲ, ಉದ್ಯೋಗ, ಭಾಷೆ ಇವುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದ ಅನ್ಯಾಯದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು 'ಸಾಹಿತಿಗಳ, ಕಲಾವಿದರ ಬಳಗ' ಕಟ್ಟಿದವರು ಮತ್ತು ಕನ್ನಡಿಗರ ಸಂಘಟನೆಗಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಕಟ್ಟಿದವರೂ ಇವರೇ. ಇವರ ಪ್ರತಿಭೆಗೆ, ಸೇವೆಗೆ ಮತ್ತು ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳೂ ಬಂದಿವೆ. ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಮಾಜ, ಭಾಷೆ, ಶಾಸನ, ಜಾನಪದ, ಇತಿಹಾಸ, ಕಲೆ-ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾಗಿರುವ ಇವರು ಸದಾ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಇವರಲ್ಲಿದ್ದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ನಿವೃತ್ತಿ ನಂತರವೂ ಇದೆ.

ಮೂರ್ತಿಯವರು ಸದ್ಯ ವಿಜಯನಗರ 2ನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿ 'ವಿಶಾಲಾಕ್ಷಿಯವರೊಂದಿಗೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಮಗ (ವಿನಯಕುಮಾರ), ಒಬ್ಬ ಮಗಳು (ಶೋಭ). ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತರಾಗಿರುವ ಇವರು ನಾಡು ನುಡಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅತೃಪ್ತರು. ಹೀಗಾಗಿ ಇವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ, ಸಂಶೋಧನೆ, ಚಿಂತನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಹೋರಾಟವೂ ನಿರಂತರವಾಗಿದೆ. ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾದರೂ ಅಧ್ಯಯನ ಶೀಲತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಹೋರಾಟದಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾಗಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೋರಾಟದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಗೌಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ



ಇವರು ಹೋರಾಟಗಾರರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇವರ ಜೀವನ ಅನುಭವವನ್ನು ಮತ್ತು ಇವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಇವರೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

☆ ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯ ಜೀವನ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿತ್ತೇ?

« ನಾನು ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ. ಹಳ್ಳಿಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಂತೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಇತ್ತು. ನನ್ನ ತಂದೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಾಯ. ಅವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇತ್ತು. ನನ್ನ ತಾಯಿ ಕೂಡ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ನನಗೆ ಆಗ ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇತ್ತು. ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೇನೆಂದು ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಜನರು ಶ್ರಮಜೀವಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಹಸಿವೆಯಾದಾಗ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ತಿಂಡಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೇನೆಂದು ಗೊತ್ತಿರದಿದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಜವಾಗಿತ್ತು. ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ ಎಂಬ ಮಾತು ಹೆಚ್ಚು ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

☆ ನೀವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ನಿಮಗೆ ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇತ್ತೇ?

« ಓದುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇತ್ತು. ಆಟಗಳೆಂದರೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಆಟಗಳು-ಚಿಣ್ಣಿ ದಾಂಡು, ಬುಗುರಿ, ಲಗೋರಿ, ಕಬಡ್ಡಿ, ಖೋ-ಖೋ ಮುಂತಾದವು. ನಾನು ಆಟವಾಡಿ ದಣಿದು ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಅವ್ವ ಉಣಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಆಟಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಯಾವ ದುರಭ್ಯಾಸವೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಓದುತ್ತ, ಆಟವಾಡುತ್ತ ಹಳ್ಳಿಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದೆ. ಮುಂದೆ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಟೆನ್ನಿಸ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇತ್ತು. ಎಂ.ಎ. ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗಲೂ ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಓದು ಮುಖ್ಯವಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಚಹಾ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಾಫಿಯಂತೂ ಗೊತ್ತೇ ಇರಲಿಲ್ಲ.

☆ ನಿಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗಿತ್ತು?

« ನಾನು ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕನಾಗಿ ನೇಮಕಗೊಂಡ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ತಾಸುಗಟ್ಟಲೆ ನಿಂತು ಪಾಠ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗೆ ನಿಲ್ಲುವುದರಿಂದ ಕಾಲು ನೋಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಿಲ್ಲುವುದು ರೂಢಿಯಾಯಿತು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಊಟ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಅಲ್ಪೋಪಹಾರ. ರಾತ್ರಿ ಊಟ. ಯಾವ ದುರಭ್ಯಾಸವೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಠ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಪಾಠ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಧ್ಯಾಪಕ ವೃತ್ತಿ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡಿತ್ತು. ನಿದ್ರೆಗೆಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಕಾಲೇಜಿನಿಂದ ಮನೆಗೆ, ಮನೆಯಿಂದ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ನಡೆದೇ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಡೆಯುವುದು ರೂಢಿಯಾಯಿತು. ಸಂಜೆ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಾನೊಬ್ಬ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟಗಾರ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ.

☆ ನೀವು ಸೇವೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ನರಳಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ಹೋದ ನೆನಪಿದೆಯೇ?

« ಇಲ್ಲ. ನಾನು ಸೇವೆಯ ಆರಂಭದಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ತೀವ್ರತರ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾಗಲಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ನನ್ನ ಬಳಿ ಸುಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ ಆಗಾಗ ಬರುತ್ತಿತ್ತು ಅಷ್ಟೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಗುಣವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

☆ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆಯೇ?

« ಇಲ್ಲ. ನಾನು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ ಅಷ್ಟೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಲಿಯುವ ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ಬರಲಿಲ್ಲ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಲಿಸುವವರು ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಮಿತ ಆಹಾರ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಎರಡೇ ಊಟ, ವಾಕಿಂಗ್-ಇವುಗಳು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಿದ್ದವು. ಅಲ್ಲದೆ ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ 4-5 ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ನಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಉಂಟಾಗಲಿಲ್ಲ.

☆ ನೀವು ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ?

« ನನಗೆ ಕೆಲಕಾಲ ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇತ್ತು. ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಯೋಗಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನನ್ನ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಅಲ್ಲಿಗೇ ನಿಂತು ಹೋಯಿತು.

☆ ನೀವು ಪ್ರವಾಚಕ (ರೀಡರ್)ರಿದ್ದಾಗ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮಗೆ ಸಾಥಿ ಆಗಿತ್ತೇ?

« ನಾನು ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ರೀಡರ್ ಆಗಿದ್ದಾಗ ಆರೋಗ್ಯ ನನಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಲ್ಪೋಪಹಾರ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ ಊಟ. ರಾತ್ರಿ ಊಟ, ಕಾಫಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಳೆಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಠ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ತೃಪ್ತಿ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಯಿತು.

☆ ಈಗ ನೀವು ನಿವೃತ್ತರು. ನಿವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿ ಹೇಗಿದೆ?

« ನಾನು 1990ರಲ್ಲಿ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ. ನಿವೃತ್ತಿ ನನಗೆ ಹೊಸ ಜೀವನ ಅಥವಾ ಎರಡನೇ ಜೀವನ ಎನಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗಿನ ಆಸಕ್ತಿ, ಹವ್ಯಾಸ, ಓದು, ಬರಹ, ತಿರುಗಾಟ, ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ಮೇಲೂ ಮುಂದುವರಿದವು. ಈಗ ನಾನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದು 10 ಗಂಟೆಗೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವುದು 6 ಗಂಟೆಗೆ. ಟಿವಿ ನೋಡುವುದು ಕಡಿಮೆ. ವಾರ್ತೆಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಧಾರಾವಾಹಿ, ಸಿವಿಮಾಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಗ್ರಂಥಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ರವೀಂದ್ರ ಕಲಾಕ್ಷೇತ್ರ, ಮಿಥಿಕ್ ಸೊಸೈಟಿ ಮತ್ತಿತರ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ಭೇಟಿಗೆ ಬರುವವರ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡುತ್ತೇನೆ. ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತೇನೆ. ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಲೇಖನಗಳನ್ನು, ವಾಚಕರ ಕಾಗದಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ನಾನೇ ಬೆಳೆಸಿದ ಕೈ ತೋಟವಿದೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಗಿಡಬಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕುತ್ತೇನೆ.

☆ ತಲೆನೋವು ಎಂಬ ಶಾಪ ನಿಮಗೂ ಕಾಡುತ್ತದೆಯೇ?

« ನನಗೆ ತಲೆನೋವು ಶಾಪವಾಗಿ ಕಾಡುವಷ್ಟು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ತಲೆನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರೊಸಿನ್, ಅನಾಸಿನ್‌ನಂತಹ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ತಲೆನೋವು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

☆ ನಿಮಗೆ ಋತುಮಾನಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆಯೇ?

« ಚಳಿಗಾಲ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಬರುತ್ತದೆ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಅವರು ಕೊಡುವ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

☆ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹೇಗೆ?

« ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಲಘು ಉಪಹಾರ, ಹಾಲು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದಲ್ಲಿ ಚಪಾತಿ, ಅನ್ನ. ಎರಡು ಚಪಾತಿ ತಿಂದು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಮಧುಮೇಹ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಸೂಚಿಸಿದ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗಿದ್ದೇನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಿಹಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

☆ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರ್‌ದೃಷ್ಟಿಯಷ್ಟೇ ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿದೆಯೇ?

« ಕಣ್ಣುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿವೆ. ಪೊರೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಓದಲು ಬರೆಯಲು ಕನ್ನಡಕ ಬಳಸುತ್ತೇನೆ.

☆ **ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿವೆಯೇ?**

« ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಿದ್ದಿವೆ. ಕೃತಕ ಹಲ್ಲು ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದಂತ ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಇನ್ನೂ ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಅಗಿಯುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕಠಿಣವಾಗುತ್ತವೆ.

☆ **ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾವುವು?**

« ಹೋಳಿಗೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಹೋಳಿಗೆ. ಸೀಕರಣೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಸೀಕರಣೆ. ಇಷ್ಟವೆಂದು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

☆ **ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೋರಾಟ, ತಿರುಗಾಟ ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ. ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಿಲ್ಲವೇ?**

« ನನ್ನ ಹೋರಾಟ, ತಿರುಗಾಟದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಹೋರಾಟ ನಿಮಿತ್ತ ಪ್ರವಾಸ ಹೋದಾಗ ಊಟ, ತಿಂಡಿ, ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು-ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಏರುಪೇರು ಆಗಬಹುದಷ್ಟೆ.

☆ **ಕನ್ನಡ ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ದೂರದ ಗುಲಬರ್ಗಾ ಬೀದರ್‌ವರೆಗೂ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡಿದಿರಿ. ಆಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೈಮನಸ್ಸು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದವೇ?**

« ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಚಳಿ ಮಳೆ ಬಿಸಿಲು ಎನ್ನದೆ ದೂರ ದೂರ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗಿದ್ದೇನೆ. ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಪಾರ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿಲ್ಲ.

☆ **ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಏನು?**

« ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎರಡರ ಸಮತೋಲನ. ಮಿತ ಆಹಾರ, ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ. ಹೆಚ್ಚು ಆಸೆಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು. ಸದಾ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುವುದು. ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹರಿಯಬಿಡದಿರುವುದು. ನಡೆ ನುಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವುದು. ರಚನಾತ್ಮಕ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

☆ **ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹಿತನುಡಿ ಏನು?**

« ಗಾಂಧೀಜಿ ಮತ್ತು ವಿನೋಬಾ ಭಾವೆ ಅವರ ಹಾಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು, ಸಂಯಮ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ದೇಹ ದಂಡಿಸುವುದು.

☆ **ಈಗ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸೆಷ್ಟು?**

« 74 ವರ್ಷ.

☆ **ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಈಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದೆಯೇ?**

« ಮೊದಲು ನಾನು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ದೇಹ ಕೇಳುತ್ತಿತ್ತು. ಅದು ನನಗೆ ವಿಧೇಯವಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ದೇಹ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ನಾನು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ. ಈಗ ಅದಕ್ಕೇ ನಾನು ವಿಧೇಯನಾಗುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ. ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋಗುವಂತಿಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು.

'ವಿಕ್ರೂಟ' ಮತ್ತು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಬಳಗ ನಿಮ್ಮ

: ವಿಳಾಸ :
6/ಎ, 'ಮಿಂಚು', 4ನೇ ಕ್ರಾಸ್, 1ನೇ ಮೇನ್,
ವಿಜಯನಗರ 2ನೇ ಹಂತ. ಬೆಂಗಳೂರು-560 040.
ದೂರವಾಣಿ (080) 23300687

ಬೊಜ್ಜು



ಬೊಜ್ಜು ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ? ನಿತ್ಯ ನಾವು ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬೊಜ್ಜು ಜನರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದುದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೆಣ ಸಂಗ್ರಹವಾದರೆ ಅದನ್ನು ನಾವು ಬೊಜ್ಜು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಮಾನವನಿಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೆಣಬೇಕು. ನೆಣವು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಲು ನೆಣದ ದಿಂಬು ಬೇಕು. ಹೃದಯದ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ನೆಣವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಜಠರದ ಸುತ್ತ, ಸ್ವಾದುಪಿಂಡದ ಸುತ್ತ ನೆಣ ಬೇಕು. ನಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯ ಬುಡದಲ್ಲಿ ನೆಣ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ನೆಣವು ಮಾನವರಿಗೆ ಒಂದು ಅಂದವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಮುದ್ದು ಮುದ್ದಾಗಿ ಕಾಣವುದು ಈ ನೆಣದಿಂದಲೇ.

ನೆಣದ ಕಾರ್ಯ ಸುಮ್ಮನೆ ದುಂಡು ದುಂಡು ಮಾಡುವದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ನೆಣವು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮಿದುಳು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಲೀಸಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಜನರು ಜಾಣರು ಎಂದು ಜನ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಭಾರತದ ಗಣಪತಿ, ಚೀನಾದ ಸುಖಿಪುರುಷ, ಕರ್ನಾಟಕದ ರಾಘವೇಂದ್ರರಾಯರು. ಮಾನವನನ್ನು ನೆಣವು ಸುಖವಾಗಿ ಇಡುತ್ತದೆ.

✍ ಡಾ. ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಒಂದು ವೇಳೆ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ನೆಣದ ಪ್ರಮಾಣ ಅತಿಯಾದರೆ ಅದನ್ನು ನಾವು ಬೊಜ್ಜು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ದೇಹ ನೆಣದಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಅವರ ಅಂದ ಚಂದಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಲು ಇದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಎದೆ ಹಾಲು ಇದಕ್ಕೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉದಾಹರಣೆ. ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ನೆಣ ಇರಲೇಬೇಕು. ಒಣಎದೆಯ ಸ್ತ್ರೀ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದ ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡಲಾರಳು.

ನಿತಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡ ನೆಣವು ಜನರಿಗೆ ರೆಡಿಮೇಡ್ ಮೃದು ಆಸನಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಿತಂಬಗಳಲ್ಲಿ ನೆಣ ಇರದಿದ್ದರೆ ಗೋಳೇ ಗೋಳು.

ನೆಣವು ಜಾಸ್ತಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳಲು ಅಂದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಬರಲು ಕಾರಣವೇನು? ಯಾರೂ ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಸಮರ್ಪಕ ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಜಾಸ್ತಿ ಉಂಡರೆ ಬೊಜ್ಜು ಬರುವುದು ಎನ್ನುವುದು ಸತ್ಯವಲ್ಲ. ಜಠರ ಹಾಗೂ ಕರುಳು ಕಾರಣ ಎನ್ನುವರು. ಅದೂ ಸಮರ್ಪಕವಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಎನ್ನುವದೂ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆದಿದೆ.

ಬೊಜ್ಜು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಕಾರವನ್ನೇ ಬದಲಿಸುವುದು. ಬೊಜ್ಜು, ಕೇವಲ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತ ಇರಬಹುದು. ಇದು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ತೊಡೆ, ನಿತಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರಬಹುದು.

ಬೊಜ್ಜು ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಆಮಂತ್ರಿಸುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಡಯಬಿಟಿಸ್, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಹಲವಾರು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಊಟದಲ್ಲಿ ಕಡಿತ ಮುಖ್ಯ ಆದರೂ ಉಪಚಾರ ಬಹಳ ಕಠಿಣ.



ರುಚಿಕಾರಕ – ರೋಗ ನಿವಾರಕ

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ

ಪ್ರಾಯಶಃ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾದ ಹಾಗೂ ಪ್ರಿಯವಾದ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯೂ ಒಂದು ಅಂದರೆ ಅದು ಅತ್ಯುಕ್ತಿಯ ಮಾತಾಗದು. ಆ ಕಾಲ ಈ ಕಾಲ ಎನ್ನದೆ ಎಲ್ಲ ಕಾಲಗಳಲ್ಲೂ ಇದು ಲಭ್ಯ. ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರೈತಾಪಿ ಜನರು ಬೆಳೆಸುವ ಮುಖ್ಯ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಗೂ ಆದ್ಯತೆ ಇದೆ. ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬೇಡಿಕೆಯೂ ಇದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಲೆಯೂ ಇದೆ. ವಿದೇಶಿ ಪೇಟೆಗಳಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಗಳಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಡಿಮಾಂಡ್ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ತವರು ಉತ್ತರ ಆಫ್ರಿಕಾ

ಆಫ್ರಿಕಾ, ಮೆಡಿಟರೇನಿಯನ್ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅಮೆರಿಕ ಸಂಯುಕ್ತ ಸಂಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯು 'ಓಕ್ರ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದೆ. ಓಕ್ರ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಉತ್ತರ ಆಫ್ರಿಕಾ ಖಂಡದ ಭಾಷಾವಲಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು, ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಆದಿವಾಸಿಗಳ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನ ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯ ತವರು ಉತ್ತರ ಆಫ್ರಿಕಾ ಎಂಬುದು ಬಲ್ಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯದಿಂದ ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ 16ನೇ ಶತಮಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಆಗಮಿಸಿರಬೇಕು ಎಂಬುದು ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಸಂಶೋಧಕ ನಿಲುವು.

ಲೇಡೀಸ್ ಫಿಂಗರ್

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಗೆ ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಲೇಡೀಸ್ ಫಿಂಗರ್' ಎಂಬುದಾಗಿ ಕರೆಯುವರು. ನಯನ ಸುಭಗವಾಗಿ ಕೋಮಲವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಎಳೆಯ ಅಂದದ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯ ಆಕಾರ, ಅದರ ಚೆಂದದ ನಸುಗೆಂಪು ಬಣ್ಣವು ಸುಂದರ ವನಿತೆಯರ ಚೆಲುವಾದ ಕೈಯ ಬೆರಳುಗಳ ಮೋಹಕತೆಯ ನೆನಪನ್ನು ನೋಡುಗರ ಕಣ್ಗಳ ಮೂಲಕ ಅವರ ಮನದಂಗಳಕ್ಕೆ ತರುವುದರಿಂದ ಆಂಗ್ಲರು ಉಪಮೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಗೆ 'ಲೇಡಿಸ್ ಫಿಂಗರ್' ಎಂಬುದಾಗಿ ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿದರು(?) ಆದರೆ ಮೊದಲು ತುಂಬ ಸಣ್ಣ ಆಕಾರದ, ತುಂಬ ರುಚಿಕರವಾದ ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ದಲ್ಲಿ 'ಲೇಡೀಸ್ ಫಿಂಗರ್' ಎಂಬ ಪದಪುಂಜವನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈ 'ಶಬ್ದಗಳು' ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿವೆ. 'ಲೇಡೀಸ್ ಫಿಂಗರ್' ಶಬ್ದವು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ತರಕಾರಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಬದಲು ಅದು ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿತು.

100 ಗ್ರಾಂ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕ ಧಾತುಗಳು

ಪಿಷ್ಠ	:	7.3 ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	:	2.1 ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	:	0.4 ಗ್ರಾಂ
ಸುಣ್ಣ	:	88 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ರಂಜಕ	:	6 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಎ ಜೀವಸತ್ವ	:	58 ಐ.ಯು.
ಬಿ ಜೀವಸತ್ವ	:	61 ಎಂ.ಸಿ.ಜಿ
ಬಿ2 ಜೀವ ಸತ್ವ	:	60 ಎಂ.ಸಿ.ಜಿ.
ನಯಾಸಿಸ್	:	0.7 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಸಿ ಜೀವಸತ್ವ	:	14 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	:	1.4 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಮ್ಯಾಗ್ನೇಷಿಯಂ	:	22 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ	:	323 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಅಕ್ಸಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ	:	10.3 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ

ಇದು ಯಾರಿಂದ ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಯಿತು ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಯಾಗಬೇಕಾದ ವಿಷಯ.

ಎಳೆಯದಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಚೆನ್ನ

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯಿಂದ ಹುಳಿ, ಪಲ್ಯ, ಪಳದ್ಯ, ಸಾಸುವೆ ಇಂಥ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅವು ತುಂಬ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ತುತ್ತು ಅನ್ನ ಹೆಚ್ಚೇ ಸೇರುತ್ತದೆ. "ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯ ಹುಳಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಮನೆಗೆ ಬನ್ನಿ ಊಟಕ್ಕೆ"-ಎಂಬುದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಿತ್ರರು ನಿಮಗೆ ಆಮಂತ್ರಿಸಿದರೆ ಸಂಕೋಚ ಪಡದೆ ಸಮ್ಮತಿಸಿರಿ. ಗಡದ್ದಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿರಿ. ನಾಳೆ ಅಂದರೆ ಮುಂದೆ ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಇದೆ ?

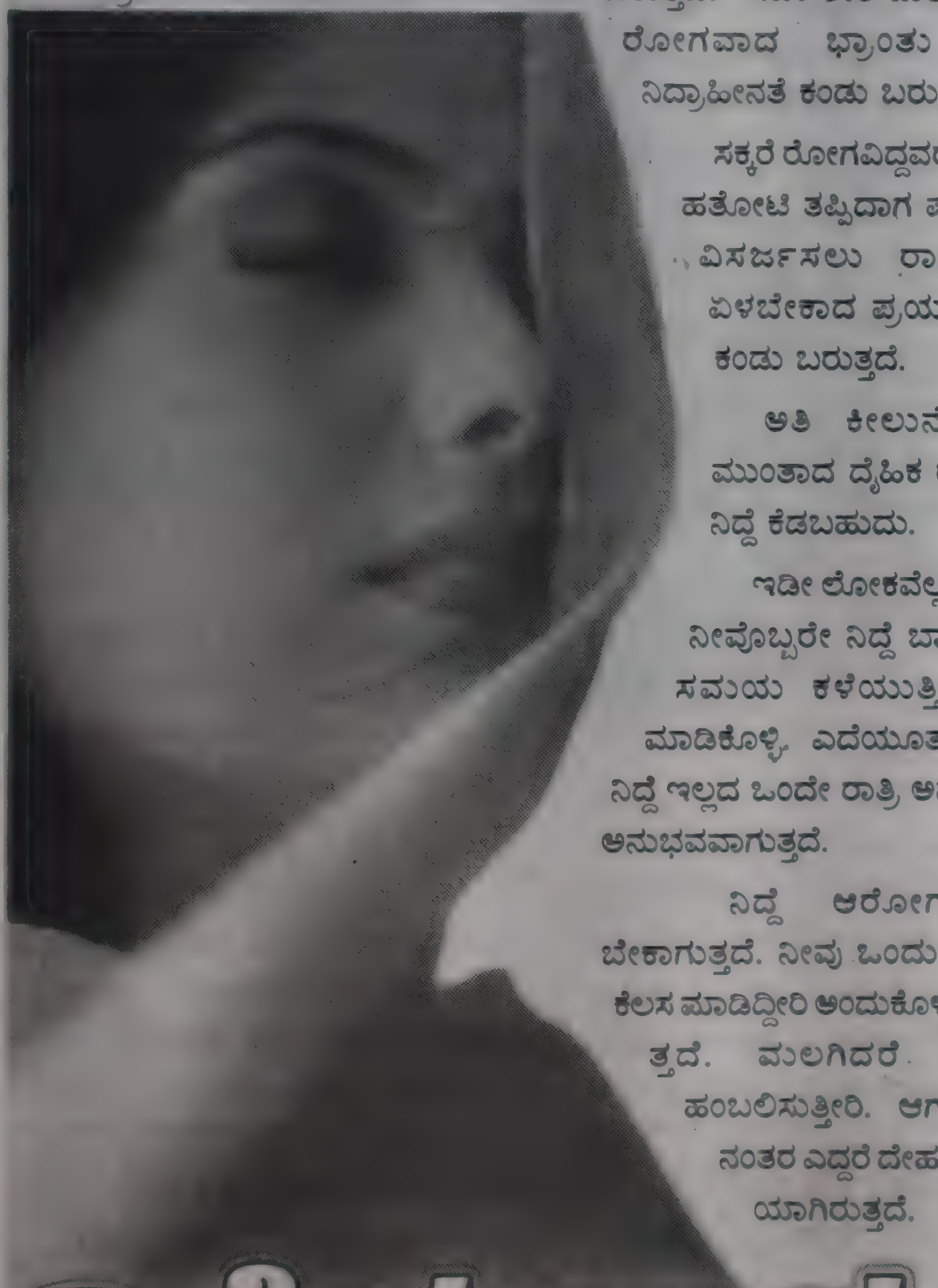
ಆದರೆ ಆಡುವ ಮಾತೊಂದಿದೆ. ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಎಳೆಯದಾದರೆ ಮಾತ್ರ (ಟೆಂಡರ್) ಅವುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಳೆ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ ಕಂಪೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಬಲಿತರೆ ಲೋಳೆಯೂ (ಸಲೈವ್), ನಾರೂ (ಫೈಬರ್) ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಿಡಿಸದು.

(58ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ನಿದ್ದೆಯ ಲಾಭ

ಡಾ. ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ

ನಿದ್ದೆಯ ಅವಧಿ ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟೇ ಸಮಯ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕೆಂದು ಇದುವರೆಗೂ ಯಾವ ಸಂಶೋಧನೆಯೂ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಆರು ಗಂಟೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆರು ಗಂಟೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಒಂಬತ್ತು ಗಂಟೆಗಿಂತ ಅಧಿಕ ಅವಧಿ ನಿದ್ರಿಸುವವರು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಏಳು ಗಂಟೆ ನಿದ್ರಿಸುವವರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕಲಿಚ್ಛಿಸುವವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಆರರಿಂದ ಒಂಭತ್ತು ತಾಸು ನಿದ್ರಿಸಿ.



ನಿದ್ದೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಮೂಲ ಸಾಧನ. ಹಲವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ ತಕ್ಷಣ ನಿದ್ದೆ ಬಾರದೆ, ಬರಲು ಕೆಲವು ತಾಸುಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಕ್ಷಣ ನಿದ್ದೆ ಬಂದರೂ ಬೆಳಗಿನಜಾವ ಅತಿ ಬೇಗ (2 ರಿಂದ 4 ಗಂಟೆ ಒಳಗೆ) ಎಚ್ಚರವಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ನಿದ್ದೆ ತಕ್ಷಣ ಬಂದು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ ಪುನಃ ನಿದ್ರಿಸಲು ಬಹಳ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆತಂಕ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ ತುಂಬಾ ಸಮಯದ ನಂತರ ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಮತ್ತೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವಾದ ಭ್ರಾಂತು ರೋಗದಲ್ಲೂ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗವಿದ್ದವರು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪಿದಾಗ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಸಲು ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಏಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಅತಿ ಕೀಲುನೋವು ಆಸ್ತಮ ಮುಂತಾದ ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ನಿದ್ದೆ ಕೆಡಬಹುದು.

ಇಡೀ ಲೋಕವೆಲ್ಲ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವೊಬ್ಬರೇ ನಿದ್ದೆ ಬಾರದೆ ರಾತ್ರಿ ಹೇಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತೀರೆಂದು ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಎದೆಯೂತ ಎನ್ನುತ್ತದಲ್ಲವೇ ? ನಿದ್ದೆ ಇಲ್ಲದ ಒಂದೇ ರಾತ್ರಿ ಅನೇಕ ಯುಗಗಳಂತೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ದೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಒಂದು ದಿನ ಅತಿಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ದೇಹ ದಣಿದಿರುತ್ತದೆ. ಮಲಗಿದರೆ ಸಾಕು ಎಂದು ಹಂಬಲಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ಮಲಗಿ, ನಿದ್ದೆಯ ನಂತರ ಎದ್ದರೆ ದೇಹದ ನೋವು ಪರಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೋ ತಲೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿ ನಂತರ ಅತಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸಿ ಏಳಿ, ತಲೆ ನೋವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತಲೆ ಅತಿ ಹಗುರವಾಗಿ ತಲೆಯೇ ಇಲ್ಲದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ! ನಿದ್ರಾ ಭಂಗಿಗಳು, ಸೋಮಾರಿತನ, ಮೈ ಜಡವಾದ ಅನುಭವ, ಮೈಕೈ ನೋವು, ಬಲಹೀನತೆ, ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಆಲಸ್ಯ ಆಯಾಸ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಮ್ಮೆ ಮಲಗಿ ಕಣ್ತುಂಬ ನಿದ್ರಿಸಿ ಏಳಿ, ಈ ತೊಂದರೆ ಯಾವುದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಅಂಕ ಪಡೆಯಲು ಕೆಲವು ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗದೆ ರಾತ್ರಿ ಇಡೀ ಓದುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು ಅಭ್ಯಾಸ. ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದೆ ಓದುವುದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹವರು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವಾಗ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಓದಿದ್ದು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅಂಕ ಹೆಚ್ಚು ಬರಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ? ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ ಜೋಕೆ !

ಇದೇ ರೀತಿ ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ವಾಹನ ಚಲಿಸುವಾಗ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅಪಘಾತಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ವೈದ್ಯರುಗಳು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಒಳರೋಗಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘ ಸಮಯ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಹಗಲು ಜ್ವರವಿದ್ದರೂ ಸಹ ರಾತ್ರಿ ಕಣ್ತುಂಬ ನಿದ್ರಿಸಿದ ನಂತರ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಜ್ವರವಿಲ್ಲದೆ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಔಷಧದ ಜೊತೆ ನಿದ್ದೆಯು ಸಹ ಜ್ವರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೋವು ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರಿಸಿದ ನಂತರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನೇಕ ಅಮಲು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಕುಡಿತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ಅಮಲು ರೋಗಿಗಳು ಕುಡಿತ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಭಯ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಪರಿಸರದ ಪರಿಚಯ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಹಾವು, ಭೂತ ಮುಂತಾದ ಭಯಾನಕ ವಸ್ತುಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಇವರು ಕಣ್ತುಂಬ ನಿದ್ರಿಸಿದ ನಂತರ (ಔಷಧದ ಮೂಲಕ ಅಥವ ಔಷಧವಿಲ್ಲದ ಮೂಲಕ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ) ಸಂಪೂರ್ಣ ಸರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿದ್ದೆಯ ಲಾಭ ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾವ.

ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ

ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಬಿಗಡಾವಸ್ಥೆಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ. ನಿದ್ದೆಯ ಲಾಭದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಿಗಳು, "ಸಾರ್, ನಾನು ನಿದ್ರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಸಾಕು, ನಿಮ್ಮ ದಮ್ಮಯ್ಯ" ಎಂದು ಗೋಗರೆಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ನಿದ್ದೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಡದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟು ಸಿಡುಕು ಸಾಮಾನ್ಯ. ನಿದ್ರಿಸಿದ ನಂತರ ಕೋಪ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ನಾವು ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ರೇಡಿಯೋ, ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಬಲ್ಬ್ ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸಂಶೋಧನಾ ಶಕ್ತಿಗೊಳಗಾಗಿದ್ದರು.

ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೊತ್ತದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗ್ರೋಥ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಮುಂತಾದವು. ನಿದ್ದೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇವುಗಳ ಮೊತ್ತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.

ಎಚ್ಚರವಿರುವಾಗ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು, ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಉಸಿರಾಟ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಎಚ್ಚರವಿರುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಕನಸು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವಲ್ಲವೇ ? ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸದೆ ಇರುವುದನ್ನು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಿ ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತೇವೆ, ಖುಷಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ "ಥೂ, ಇದು ಕನಸೇ" ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟರೂ ಸಹ ಒಳ್ಳೇ ಕನಸನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸಂತೋಷ ಪಡುತ್ತೇವೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿ 'ಫ್ರೆಷ್' ಆಗುವುದು ಕಣ್ತುಂಬ ನಿದ್ರಿಸಿದ ನಂತರ. ಅನೇಕರು ಹಗಲು ಸಮಯ ನೀರಾನೆಯಂತೆ ಬಾಯಿ ಬೊಂಬಾಯಿಯಷ್ಟಾಗಲಿ ಅಗಲಿಸಿ "ವ್ಹಾ" ಎಂದು ಅಸಹ್ಯವಾಗಿ ಆಕಳಿಸುತ್ತಾರೆ, ಕಣ್ತುಂಬ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರಿಸಿ ಈ ವರ್ತನೆ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ :
ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್. ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-17.



ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೆ 'ರಸಭರಿತ ಹಣ್ಣುಗಳು'

ಲಂಡನ್ನಿನ ಇನ್ಸಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಆಪ್ಟಿಮಮ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಪ್ಯಾಟ್ರಿಕ್ ಹೋಲ್‌ಫೋರ್ಡ್ ತನ್ನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರ ಮೂಲಕ 'ಲೈಂಗಿಕ' ಉದ್ದೀಪನದ ಚೇತರಿಕೆ ಕುರಿತು 'ಜಿಂಕ್' ನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಕುತೂಹಲಕರ ವಿಷಯ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.



ಜಿಂಕ್ (ಸತು) ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ದೀಪನದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ರುವ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೇರಾನ್‌ಗಳಿಗೆ ಜಿಂಕ್ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದ್ದು ಇವು ನೇರವಾಗಿ ಶುಕ್ರಾಣು ನಿರ್ಮಾಣದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ರಸಭರಿತ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಂಕ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ ಮತ್ತು ರಾಸ್ಪಬೆರಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು ಶರ್ಕರ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಹೇಳುವಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಬಾರಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಜಿಂಕ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶೂನ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಕೈತುಂಬ ರಾಸ್ಪಬೆರಿ ಅಥವಾ ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಜ್ಯೂಸ್ ಸೇವಿಸು ವುದರಿಂದ ಮತ್ತೆ 'ಸತು' ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಉತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಿದ್ಧವಾಗಲು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯವನ್ನು ಇದು ನೀಡುತ್ತದೆ.

– ಬೆಡ್‌ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಟ್ಯೂಬ್‌ಲೈಟ್ ಬದಲಾಗಿ ಹಳದಿ ಬೆಳಕಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

– ನೈಲಾನ್‌ನ ನೈಟ್‌ವೇಯರ್ ಧರಿಸಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ, ಅನಿದ್ರೆಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ರೋಗಿಗಳೇ ಎಚ್ಚರ !

ಮುಂಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೀನ್ಸ್ ಅಥವಾ ಕಾಳುಗಳುಳ್ಳ (ಹೆಸರು ಕಾಯಿ, ಬೀನ್ಸ್, ಅವರೆಕಾಯಿ, ಬಟಾಣಿ) ಎಲೆಕೋಸು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗ್ಯಾಸ್ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತರಕಾರಿಗಳ ಮೇಲೆ ಗಾಮಾ ಕಿರಣಗಳ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದಂತೆ. ಗಾಮಾಕಿರಣಗಳ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ತರಕಾರಿಗಳ ರುಚಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ರೂಪವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲೇ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ಜನ ಈ ಮೇಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಶೀತದ ಔಷಧಿ ಜೀವಕಂಟಕವಾಗಬಹುದು !

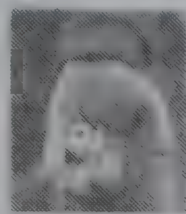


ಶೀತ -ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಡೀಕಂಜಸ್ಟೆಂಟ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪಿ.ಪಿ.ಎ. ಘಟಕ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಉಧ್ವಸ್ಥಗೊಳಿಸಬಹುದು! ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಯೆಲ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ವತಿಯಿಂದ ನಡೆದ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಪಿ.ಪಿ.ಎ. ಎಂಬ ಘಟಕ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗೆ ಕಾರಣ ವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಮೆರಿಕನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ ಮೆಡಿಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಲಾದ ಕೇಸ್ ರಿಪೋರ್ಟ್‌ಗಳು ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಪಿಪಿಎ ಕಾರಣವಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಉಂಟಾಯಿತು. ಅಮೆರಿಕನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಪೀಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಲಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಕೇಸ್‌ನ ಪ್ರಕಾರ 13 ವರ್ಷದ ಬಾಲಕಿಯೊಬ್ಬಳಿಗೆ ಪಿ.ಪಿ.ಎ. ಕಾರಣದಿಂದ ಹೃದಯರೋಗ ಆವರಿಸಿ ಕೊಂಡಿತು. ಇಂತಹದೇ ಸಂಗತಿಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅಮೆರಿಕಾ ಸರಕಾರ ಪಿಪಿಎವನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿತು. ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವ ಕುರಿತಂತೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಎಂಐಎಂಎಸ್‌ನ ಸಂಪಾದಕ ಡಾ.ಸಿ.ಎಂ.ಗುಲಾಟಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಔಷಧಿಯನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವುದು ಅದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೆಂದಾಗಲೇ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಂತಹ ಸುರಕ್ಷಿತ ಔಷಧಿ ಕೂಡ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪಿಪಿಎ ಬದಲಿಗೆ ಫಿನೈಲ್ ಎಫರಿನ್ ಅಥವಾ ಸುಡೊಎಫರಿನ್ ಸುರಕ್ಷಿತ ಘಟಕಗಳು ಇದ್ದಿರುವುದರಿಂದ ಪಿಪಿಎಯನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ

ಅಂದಹಾಗೆ ಭಾರತೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪಿ.ಪಿ.ಎ.ಯನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದರ ಹಿಂದೆ ಬೆಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ನೀತಿ ಕೂಡ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ನೀತಿಯನ್ವಯ ಪಿಪಿಎ ಒಳಗೊಂಡ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಂಪನಿಗಳು ಯಾವುದೇ ಬೆಲೆಗೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿವೆ. ಇದು ಲಾಭಕೋರ ನೀತಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳ ಇಬ್ಬಗೆಯ ನೀತಿ ನೋಡಿ, ವಿದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ಸುಡೊಎಫರೀನ್ ಒಳಗೊಂಡ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿದರೆ ದೇಶೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲು ಪಿಪಿಎಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿವೆ.



ಪಿ.ಪಿ.ಎ. ಬಳಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನಿಂದ ದೂರ ಇರಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮಹತ್ವದ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಅಂದಹಾಗೆ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಓ.ಟಿ.ಸಿ. ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್ ನೇಮ್‌ಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಆ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಅಂಶಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಮಾಹಿತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರೆದ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹೃದಯ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಡಾ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ ರೆಡ್ಡಿ "ಇದು ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ಘಟಕವೇನಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದರ ಸೇವನೆ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದರ ಬದಲಿಗೆ ಹರ್ಬಲ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಅಂದರೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಹಬೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಢೆ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

ಏನಿದು ಪಿಪಿಎ?

- ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಪಿಪಿಎ ಶೀತ-ನೆಗಡಿ-ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ಉಪಶಮನ ನೀಡುವ ಒಂದು ತೆರನಾದ ಉಪ್ಪು ಆಗಿದ್ದು ಅದು ಮೂಗು-ಕಿವಿಯನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಫವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದರ ನಿರಂತರ ಸೇವನೆಯಿಂದಷ್ಟೇ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ತಪ್ಪು, ಒಂದು ಸಲ ಬಳಸಿದರೂ ಕೂಡ ಅದು ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.
- ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇದರ ಅಪಾಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ದೇಹದ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ, ಜೈವಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ಹಾಗೂ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಬದಲಾವಣೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಹಾನಿಕರ

ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಥೈರೈಡ್‌ನ ಅತೀ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ, ಹೃದಯರೋಗದಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪಿಪಿಎ ಒಳಗೊಂಡ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಅದನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ತಾಯಿ-ಮಗು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು.

ಪಿಪಿಎ ಪ್ರಭಾವ

ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು. ಲಕ್ವಾ ಹೊಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಗ್ಲೂಕೊಮಾ, ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಎನ್‌ಲಾರ್ಜ್‌ಮೆಂಟ್ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಬಹುದು.

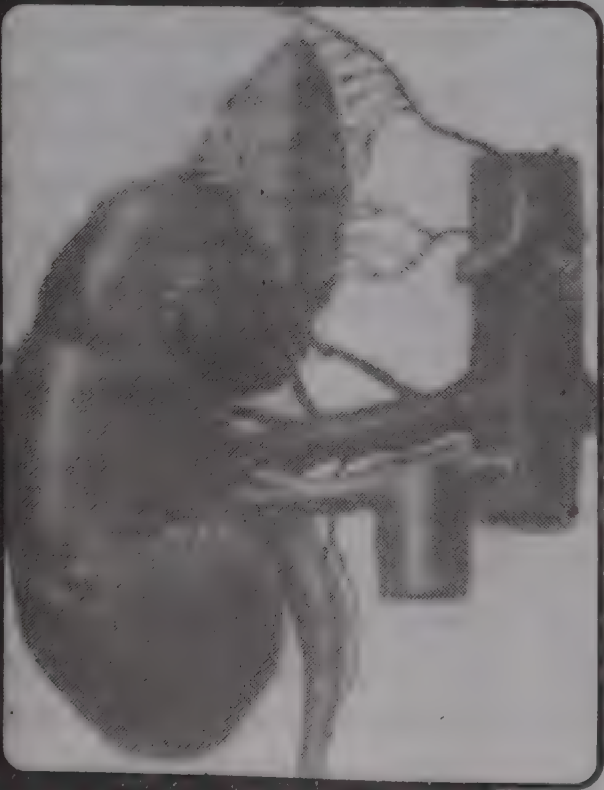
ಸುರಕ್ಷಿತ ಯಾವುದು?

ನೆಸಾರೆಸ್ಟ್, ಅಥವಾ ಸಿನಾರಿನ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಇದರ ಹೊರತು ಹರ್ಬಲ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

▲

ಮೂತ್ರ ವಿಷಮ ರೋಗ ಯುರೇಮಿಯ

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಫಾಸ್ಫರಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಸಲ್ಫ್ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಲವಣಾಮ್ಲಗಳಲ್ಲದೇ ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಡಕಗೊಂಡಿರುವ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳು, ಕ್ಷಾರೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಷಾರೀಯ ಮತ್ತು ವಿಷದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕಿ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಕರ್ತವ್ಯ ಹೊತ್ತಿರುವ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ (ಕಿಡ್ನಿ)ವು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾದಾಗ ತನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುವುದು, ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರೋಜನ್‌ಯುಕ್ತ ಮಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರಕೋಶ ಸೋಡಾ ಬೈಕಾರ್ಬ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮಿಲನವಾಗದ ಕಾರಣ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ರಕ್ತಪುಷ್ಟಿವು ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸೋಡಿಯಂ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಅಂಶಗಳು ಹೊರಗೆ ನಿಷ್ಕ್ರಮಿಸುವ ಲಕ್ಷಣವನ್ನೆ 'ಯುರೆಮಿಯಾ' (ಮೂತ್ರ ವಿಷಕಾರತೆ) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.



ಜೀರ್ಣಗೊಂಡ ಉದರರೋಗ, ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಉದರರೋಗ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣವಾದ ಉದರಕೋಶಗಳ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮೂತ್ರನಾಳದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದಲೂ ಈ ರೋಗ ಕಾರಣಿಕವಾಗುವುದು. ಮೂತ್ರ ವಿಷಮತೆ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರ ವಿಷ 'ಸಂಚಾರದ ಈ ರೋಗವು ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷವಸ್ತುವಿನ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಅನೇಕ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮತ್ತು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಅನ್ನ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಒಂದುಗೂಡುವಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಮೂತ್ರವಿಷಮತೆ - ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಮೂತ್ರ-ವಿಷ-ಸಂಚಾರದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ಮೃತಿನಾಶ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕ್ಷೀಣತೆ, ನಾಡಿಶೂಲ, ತಲೆನೋವು ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರಕೋಶದ ರೋಗಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಬಿದ್ದು ರೋಗಿಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿದ್ರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವನು. ನಿದ್ರೆ ಶುರುವಾದೊಡನೆ 'ಗೊರಕೆ' ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿದ್ರೆ ಬೇಗನೇ ಅಭಂಗವಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ನಿದ್ರೆ, ಅಭಂಗ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಾರಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ದೃಷ್ಟಿಹೀನತೆ, ಶಾರೀರಿಕ ಕೃಶತೆ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಶುರುವಾಗುತ್ತವೆ..

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 100 ಸಿ.ಸಿ. ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ 200 ಮಿ.ಗ್ರಾಂಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಯೂರಿಯಾ ಕಂಡರೆ ಅದು ಮೂತ್ರ ವಿಷಮಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು. ಇದು ರೋಗಿಯ ಅಸಾಧ್ಯ ಅಥವಾ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನ್ನರುಚಿಯು ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣ. ಜೊತೆಗೆ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಶ್ರಮದಾಯಕ ಕೆಲಸಮಾಡಿದರೂ ದಣಿವು ಆವರಿಸುವುದು, ಇದು ಯೂರೆಮಿಯಾದ ಸೂಚಕ ಲಕ್ಷಣ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ನಾಡಿ ಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೈಕಾಲು, ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಪನ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದ ಪರಿಣಾಮ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಮೇಲಾಗುವುದರಿಂದ ಅರೆನಿದ್ರೆ, ಉದಾಸೀನತೆ ಅಥವಾ ಅತಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಿಯತೆ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಪುಪ್ಪುಸಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಿ ಶ್ವಾಸ ಸಂಬಂಧಿತ ವಿಕಾರಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಪ್ರಭಾವವು ಅನ್ನನಾಳದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಅರುಚಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಓಕರಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಸಾಲು ಸಾಲಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ.

ಮೂತ್ರ ವಿಷಮತೆಯ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವ ತನ್ನ ಜಾಲವನ್ನು ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೂ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಗಟ್ಟಿ, ಬಿರುಸಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು ಅಥವಾ ಕಳೆಗುಂದುವುದು. ತುರಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಶುರುವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಿಂದಾಗಿ ಚರ್ಮವು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಗೊಂಡ ಉದರರೋಗ ಸ್ವರೂಪದ ಈ ಉಪದ್ರವಿ ರೋಗ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು.

ಪರಿಹಾರ / ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶೇ. 60 ರಿಂದ 100 ಮಿ.ಲಿ. ಯೂರಿಯಾ ಅಂಶವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರೋಟಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು. ಅಥವಾ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಫಲ, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ದಿನಂಪ್ರತಿ 4-5 ಬಾರಿ 1-2 ಕಪ್ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಒಂದೆರಡು ಬಿಸ್ಕತ್ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ರೊಟ್ಟಿ ತಿನ್ನುವುದೊಳಿತು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಲ್ಫೇಟ್ ಅಂಶ ಕ್ಷೀಣಗೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳ ಪಥ್ಯದ ನಂತರ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟಿನ್ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ನೀರನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಲಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೈನಂದಿನ ಶೌಚಕ್ರಿಯೆಗೂ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು. ದಿನನಿತ್ಯದ ಸಾಧಾರಣ ಸೂಕ್ತಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮೂತ್ರ ವಿಷಮತೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಂದ್ರಪ್ರಭಾವಟಿ, ಮಹಾಚಂದನಾದಿವಟಿ, ಶಿಲಾಜೀತ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್, ವಂಗಭಸ್ಮ ತ್ರಿವಂಗಭಸ್ಮ ನಾಗಭಸ್ಮ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. 1 ಗ್ರಾಮ್ ಶೀತಲ ಪರ್ಪತಿ, 1 ಗ್ರಾಮ್ ಯವಕ್ಷಾರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪಾನಕ, ಶರಬತ್ತು ರೂಪದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮೂಲಕಾರಣವಾದ ಜೀರ್ಣವ್ಯಕ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿದಂತಾಗುವುದು.

ಉಪವಾಸ

ಜೀವನಸ್ಥಿತಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡಿ

ಉಪವಾಸ ಮನುವಿನ ಕಾಲದಷ್ಟು ಪ್ರಾಚೀನ. ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ತನ್ನ ಪಾತ್ರ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸವಂತೂ ಸರ್ವ ಜನರಲ್ಲೂ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಉಪವಾಸ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ - ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮುದನೀಡುವ ಒಂದು ಅಂಶ. ಉಪವಾಸ ಒಂದು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಧಾನ. ಉಪವಾಸಕ್ಕೆ ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನಾ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಮಾನವ ಶರೀರವನ್ನು ಸುದೃಢಗೊಳಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸದ ಪಾತ್ರ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಬನ್ನಿ ಈ ಪ್ರಾಚೀನ ಆರೋಗ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಉಪ ಎಂದರೆ 'ಸಾಮೀಪ್ಯ' ವಾಸ - ಎಂದರೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಶರೀರದ ನಿರ್ಮಾಣಕರ್ತೃವಾದ ಭಗವಂತನ ಸಾಮೀಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಅಸೀಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಪವಾಸ. ನಮ್ಮ ಭೋಜನದ ಪಂಚ ಪ್ರಮುಖ ತತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಆಕಾಶತತ್ವವು ಪ್ರಧಾನವಾದದ್ದು. ಆಕಾಶ ತತ್ವವು, ಉಳಿದ ತತ್ವಗಳಿಗಿಂತ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅವಶ್ಯಕವಾದುದು. ಆಕಾಶ ತತ್ವದ ಪಾಲನೆಯಿಂದ ಶರೀರ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರೋಗವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಬಲಗೊಂಡು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕಾಶತತ್ವವು ಉಪವಾಸದ ಸಂಕೇತವಾಗಿದ್ದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಕಾಶತತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪವಾಸ ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿದ ವಿಷವೇರಿಕೆ, ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತಿತರ ರೋಗನಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸದ ಪಾತ್ರ ಬಲು ಮಹತ್ವದ್ದು. ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ. ಹಿಂದೂಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣ ವಸ್ತು ವಿಸರ್ಜನೆ ಶರೀರದ ಒಂದು ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಯಾವಾಗ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ರೋಗಗಳಿಂದ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದೋ ಅದರರ್ಥ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಆಂತರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿವೆ ಎಂದರ್ಥ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸರಳ ನಿವಾರಣಾ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ - ಉಪವಾಸ. ಇದು ಶರೀರದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ಶರೀರವನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗೊಳಪಡಿಸುವುದು. ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿ ವಿಧಾನವಾದ ಉಪವಾಸ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಅರೆ ತಲೆನೋವು, ಕೀಲುನೋವು. ಮೊದಲಾದವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪವಾಸ ರಾಮಬಾಣ.

ಉಪವಾಸದಿಂದ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಯುಂಟಾಗಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಸುರಳಿತಗೊಳ್ಳುವುದು, ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ದೃಢವಾಗಿ ಆತ್ಮಸಂಯಮಕ್ಕೆ ಬಲಯುತವಾಗುವುದು. ಇಂದ್ರೀಯ ಶುದ್ಧಿ, ಶಾರೀರಿಕ ಹಗುರತೆ ಉಪವಾಸದಿಂದಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯ ತೀವ್ರತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಆಹ್ಲಾದತೆ, ಬುದ್ಧಿಕೌಶಲ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಉಪವಾಸ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅವಿತುಕೊಂಡಿರುವ ವಿಷಯುಕ್ತ ಅಂಶಗಳು, ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

* ಉಪವಾಸದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ವ್ಯರ್ಥ.
* ಸಾಧಾರಣ ಉಪವಾಸದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅತಿಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಶಾರೀರಿಕ ಸಮತೋಲನ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
* ಉಪವಾಸದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆಗಾಗ ಹೆಚ್ಚು-ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗುವುದು.
* ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹಾಲು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ನಿತ್ರಾಣವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು. ರಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಳೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ದೂರವಾಗುವವು.

ಉಪವಾಸದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ - ಶರೀರ

ಉಪವಾಸ ಕೈಗೊಂಡಾಗ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಮೊದಮೊದಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲಿಟ್ಟಂತಾಗುವುದು, ತಲೆನೋವು, ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದರೂ ಭಯಬೇಡ. ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸರಳವಾಗು ವುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ಅರುಚಿ ಉಂಟಾಗಿ ಜಿಹ್ವಾಸ್ವಾದ ಅಂದಗೆಡುತ್ತದೆ, ಹಳದಿ ವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು ಉತ್ತಮ ಲಕ್ಷಣ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಒಳಗಿನ ವಿಷಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಉದರದಿಂದ ಕಲ್ಮಶ ಹೊರಹೋಗುವಿಕೆ ಸರಳವಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಶರೀರದಿಂದ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥ, ವಿಕಾರ, ದೋಷಗಳು



ಪರಿಹಾರ ವಾದ ನಂತರ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಯಗೊಂಡು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಾಂತಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಉಪವಾಸ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು

ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಉಪವಾಸ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಕೆಲ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುವುದು, ನಾಲಿಗೆ, ದುರ್ಗಂಧರಹಿತ ಶ್ವಾಸ,ಸಾಮಾನ್ಯ ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹಸಿವಾಗುವುದು ವೊದಲಾದವುಗಳು ಉಪವಾಸ ಬಿಡುವ ಸೂಚನೆಗಳು, ಗಂಟಲಿನ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಬೆವರುವುದು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ.

ಉಪವಾಸ ಮುರಿದ ನಂತರ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ, ಕ್ರಮೇಣ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ತನ್ನಿರಿ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಪಚನಶಕ್ತಿಯು ಕುಂಠಿತಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಪಾಯಕರ. ಶರೀರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಪವಾಸ ಮುರಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮೂಸಂಬಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೂಕ್ತ.

ಉಪವಾಸದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕರ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಹಣ್ಣಿನರಸ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ ಲಕ್ಷಣ. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಜ್ಯೂಸ್ ಸೇವಿಸಿ.

ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು (ಸೇಬು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಚಿಕ್ಕು ಮೊದಲಾದವು)ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ಸೊಪ್ಪು ಸೇವಿಸಿ, ಕ್ರಮೇಣ ಅಕ್ಕಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬೇಳೆ, ರೊಟ್ಟಿ, ವೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಾಣುವಿರಿ, ಜೊತೆಗೆ ಹಾಲು ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ.

ಉಪವಾಸದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಇದು ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ

* ಉಪವಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ವಾಲೋಚನೆ ಇರಲಿ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉಪವಾಸ ಕೈಗೊಂಡು ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.
* ಉಪವಾಸದಿಂದ ಹಲವು ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಬಹುದಾದರೂ, ತೀವ್ರತರ ಖಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ಉಪವಾಸ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತರವಲ್ಲ.
* ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಉಪವಾಸಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಗೊಂಡ ನಂತರವೇ ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸಿ, ಉಪವಾಸದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿಡಿ.
* ಉಪವಾಸದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ನಿತ್ರಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರುದಿನ ಕ್ರಮೇಣ ಒಂದು ವಾರ ಹೀಗೆ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.
* ಉಪವಾಸ ನಿರತರಾಗಿದ್ದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪೌಂಡ್‌ನಷ್ಟು ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಅಶಕ್ತತೆ ಅನುಭವವಾದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಉಪವಾಸ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
* ಉಪವಾಸ ಮುರಿದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣವೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರಿ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಆರಂಭಿಸಿ.
* ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಹಸಿವೆ ಆಗದಿರುವುದು, ನಾಲಿಗೆ ಬಿಳಿಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಬರದಿದ್ದರೂ ಉಪವಾಸ ಮುರಿಯುವ ಸಮಯ ಬಂದಿಲ್ಲವೆಂದು ಗ್ರಹಿಸದಿರಿ. ಸ್ವಯಂ ಕೆಲ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಉಪವಾಸ ಮುರಿಯುವ ಕ್ರಿಯೆ ಅನುಸರಿಸಿ.
* ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ನಡೆಯುವದೇ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲತತ್ವವಾಗಿದ್ದು ಇದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅನುರೂಪವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸಫಲ ವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಅಂಗಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಚಾಲನಗೊಳಿಸಿ ಕಲ್ಮಶವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ ಆಗುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಯಾದವನು ಉಪವಾಸ ಕೈಗೊಂಡಾಗ ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನವು ಎಂದಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದ್ದು, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಹಸಿವಿನ ಅನುಭವವಾದ ನಂತರ ತಾಪಮಾನ ಎಂದಿನಂತೆ ಮುಂದುವರೆಯುವದೆಂದು ಹಿಯರ್ ಕೆಟಿಂಗ್ಸನ್‌ರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಉಪವಾಸ ಕೈಗೊಂಡಾಗ ಶರೀರದ ತೂಕ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆ ಶ್ವೇತವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆಯಾದರೂ ಉಪವಾಸದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಕೆಂಪುಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಮರಳುತ್ತದೆ. ಉಪವಾಸದ ಮೊದಲ ಲಾಭಪಡೆಯುವ ಅಂಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳು ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ವಿಕಾರಗಳು ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಈ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ರಕ್ತವನ್ನು ಅಧಿಕ ಶುದ್ಧ ಮಾಡುವುದು. ಉಪವಾಸದಿಂದ ಯಕೃತ್ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತವೆ.

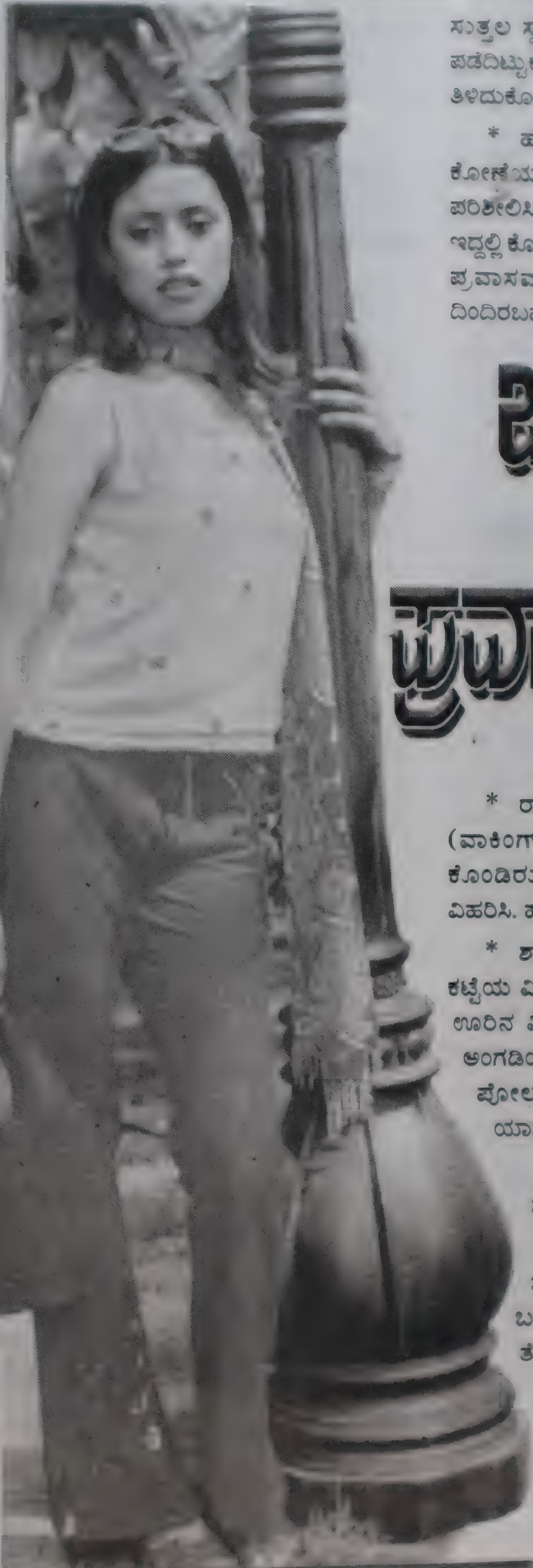
ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಏರುಪೇರು ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಮೂಲ ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಹೇಳುವುದು. ಕಾರಣ ಉಪವಾಸದಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ವಾಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಉಪವಾಸ ಪರಿಹಾರವಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವರು ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉಪವಾಸದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುವುದೆಂದು ಅವರ ವಾದ. ಆದರೆ ಇದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಉಪವಾಸವು ಪಚನಕ್ರಿಯಾ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತ ನೀಡುವ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆ. ಇದರಿಂದ ಪಚನ ಕ್ರಿಯಾ ಅಂಗಗಳು ಕೆಲಕಾಲವಾದರೂ ವಿರಾಮ ಪಡೆಯುವ ಅವಕಾಶ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಹ್ಞಾಂ ನೆನಪಿರಲಿ ಕೆಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ಖಂಡಿತ ಮಾಡಬೇಡಿ, ಉಪವಾಸಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಒಂದು ಸಾರಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ. ●

ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ ಕುಡಿಯಿರಿ ಅಲ್ಸರ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಊಟವಾದ ನಂತರ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಒಂದು ಲೋಟ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಯುವುದ ರಿಂದ ಅಲ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಸ್ಯಾನ್‌ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ಕೋದ ವಿ.ಎ. ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಸುಮಾರು 7000 ಜನರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಲಾದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಈ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಯನಕಾರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ದಂತೆ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ ಕುಡಿದ ಜನರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಎಚ್.ಪೈಲೋರಿ ಎಂಬ ಅಲ್ಸರ್‌ಕಾರಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾದಿಂದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕಗೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಗಮನಿಸತಕ್ಕ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಪೇರಲಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬಂಟಿ ಪ್ರವಾಸಿಗರೆ ?



ನೀವು ಒಬ್ಬಂಟಿ ಮಹಿಳಾ ಪ್ರವಾಸಿಗರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಪುರುಷ ಪ್ರವಾಸಿಗರೇ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಪ್ರವಾಸ ಕೈಗೊಂಡಾಗ ವಂಚನೆಗೊಳಗಾಗುವ, ಕಳ್ಳತನಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜೀವ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಸಂಗವೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳಾ ಪ್ರವಾಸಿಗರು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಪ್ರವಾಸ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಪೂರ್ವ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಪ್ರವಾಸ (ಪ್ಯಾಕೇಜ್) ಕೈಗೊಳ್ಳಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವಸತಿ, ವಿಹಾರ ಮತ್ತು ನೋಡಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಯೋಜಕರೇ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. (ಅದು ಅವರ ಆಯೋಜನ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ) ಊಟ, ವಸತಿ, ವಿಹಾರ ಮತ್ತು ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಆಯೋಜಿತ ಪ್ರವಾಸವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

* ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ಟೂರ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹೋಟೆಲ್ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ನೋಡಬೇಕಾದ ಪ್ರೇಕ್ಷಣೀಯ ಸ್ಥಳಗಳ ವಿವರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

* ನಿರ್ಭೀತಿಯಿಂದಿರಿ. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಟಾಗ ವಿನಾಕಾರಣ ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಲವು ತೋರದಿರಿ.

* ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ. ಇತರರು ಕೊಟ್ಟ ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಯವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸಿ.

* ವಿಮಾನದ ಮೂಲಕ ನೀವು ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಏರ್‌ಪೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಿ-ಪೇಯ್ಡ್ (ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ದರ ನೀಡಿದ) ಟ್ಯಾಕ್ಸಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಆರಾಮವಾಗಿ ನೀವು ತಲುಪಬೇಕಾದ ಹೋಟೆಲ್ ತಲುಪಬಹುದು. ರೈಲುಮೂಲಕ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ತುಸು ಜಾಗ್ರತೆ ಇರಲಿ. ಕೆಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಟೋ ಚಾಲಕರು, ಟ್ಯಾಕ್ಸಿಯವರು ಮಹಿಳೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪುರುಷರನ್ನೂ ಲೂಟಿ ಮಾಡಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಕೂಡ ಪ್ರಿಪೇಯ್ಡ್ ಇರುವ ವಾಹನ, ಆಟೋದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿರಿ.

* ನೀವು ಹೋಗಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳ ಬಗ್ಗೆ ಅದರ ಸುತ್ತಲ ಸ್ಥಳಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಲ್ಲವರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

* ಹೋಟೆಲ್ ತಲುಪಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನಿಮಗೇನಾದರೂ ಅನುಮಾನ, ಶಂಕೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಆಯೋಜಿತ ಪ್ರವಾಸವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿರಬಹುದು.

* ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ವಿಹರಿಸುವ (ವಾಕಿಂಗ್) ರೂಢಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಇಳಿದುಕೊಂಡಿರುವ ಹೋಟೆಲ್ ಆವರಣದಲ್ಲಿಯೇ ವಿಹರಿಸಿ. ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗಲು ಬಯಸಬೇಡಿ.

* ಶಾಪಿಂಗ್ ಸಲುವಾಗಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ವಿವರ ಹೋಟೆಲ್‌ನಿಂದ ಪಡೆಯಿರಿ. ಆ ಊರಿನ ವಿಶಿಷ್ಟವೆನಿಸಿದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಖರೀದಿಸಿ. ವಿನಾಕಾರಣ ಹಣ ಪೋಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯಕ್ಕೆಡೆಯಾಗದಿರಿ.

* ಮೊಬೈಲ್ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಸದಾ ಜೊತೆಗಿರಲಿ.

* ನೀವಿರುವ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಸದಾ 'ಲಾಕ್' ಮಾಡಿರಿ. ಶಾಪಿಂಗ್ ಬಯಕೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಡಿ.

* ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಹಲವಾರು ಬ್ಯಾಗ್‌ಗಳನ್ನು ಒಯ್ಯದಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಬ್ಯಾಗ್ ಕಳೆದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಕ್ಷಣ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

* ನೀವು ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರವಾಸ ಹೊರಟಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಹಸ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ಲೋರ್ ಮಾಡುವ ಬದಲು ಟ್ರೆಕ್ಕಿಂಗ್, ರ್‍ಯಾಫ್ಟಿಂಗ್, ಸ್ಕೆಟಿಂಗ್, ಸ್ಕಿಯಿಂಗ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಹೊಸ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅವುಗಳ ಲಾಭ ಪಡೆಯಿರಿ.

* ಎ.ಟಿ.ಎಮ್ ನಿಂದ ಹಣ ತೆಗೆಯುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗ ಸೂಪರ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಹಣ ತೆಗೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

* ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳದ ವಿವರವನ್ನು ಅಪರಿಚಿತರಿಂದ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ ಕೇಳಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಮೀಪದ ಅಂಗಡಿ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸಿ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಗಮನವಿರಲಿ

* ಪರ ಊರಿಗೆ ಹೊರಟಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೊಟೆಲ್ ಬುಕ್ಕಿಂಗ್ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಮಾಡಿಸಿ.

* ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳ ಆಯ್ಕೆಯು ಈಗ ಸುಲಭ. ಎಷ್ಟೋ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳ ವಿವರ, ಕೋಣೆಯ ಚಿತ್ರ, ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಕಾರ್ ಪಾರ್ಕಿಂಗ್ ಅನುಕೂಲತೆ, ದರ ಮೊದಲಾದ ವಿವರಗಳನ್ನು ವೆಬ್‌ಸೈಟಿನಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಹೊಟೆಲ್ ಬುಕಿಂಗನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಫೋನ್ ಮುಖಾಂತರ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಬಹುದು.

* ನೀವು ಹೋಗಬೇಕಾದ ಊರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಚಿತರಿಂದ ಊರು, ಹೋಟೆಲ್ ಮೊದಲಾದ ವಿವರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಆ ಊರಿನ ಮ್ಯಾಪ್ ಇರುವ ಪ್ರವಾಸಿ ಕೈಪಿಡಿ (ಮ್ಯಾಪ್‌ಗೈಡ್) ಕೊಂಡುಕೊಂಡು ವಿವರ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.

* ನೀವು ಹೋಗಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಭಾಷೆಯ ತೊಡಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಭಾಷೆಯ ದಿನನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಶಬ್ದಗಳ ವಿವರದ 'ಗೈಡ್' ಖರೀದಿಸಿ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಪ್ರದೇಶದ ದೈನಂದಿನ ಶಬ್ದಗಳ ಪರಿಚಯವಿರುವುದು ನಿಮಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಲ್ಲದು.

* ಹೊರಗೆ ಹೊರಟಾಗ ನೀವು ಹೋಗಬೇಕಾದ ಹೋಟೆಲ್, ಊರಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್‌ನಿಂದ ಅಥವಾ ತಕ್ಷಣ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು. ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬಂಧುಗಳಿಗೆ, ಪರಿಚಿತರಿಗೆ ನೀಡಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಅನುಕೂಲಕರ. ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ಪ್ರವಾಸವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಕರು ಯಾವ ದಿನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಊರಿನಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ ಎಂಬ ವಿವರಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮೊದಲೇ ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಹೆಚ್ಚು ಹಣವನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಒಯ್ಯದಿರಿ. ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕಾರ್ಡ್ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ಮುಖಾಂತರವೇ ಹಣಕಾಸು ವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡಿ.

* ಹೆಚ್ಚು ಆಭರಣ, ಒಡವೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡುವುದು ಅಪಾಯಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

* ನಿಮ್ಮ ಸೂಟ್‌ಕೇಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಖಾಲಿ ಪಾಲಿಥಿನ್ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳು ಇರಲಿ. ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಪಾದಗಳಿಗೆ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವ ಆರಾಮದಾಯಕ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಲ್ವಾರ್ ಕಮೀಜ್ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಷೂ ಧರಿಸುವ ಹೊಸ ಫ್ಯಾಶನ್ (?) ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ.

* ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಯ್ಯುವಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಜಾಣತನವಿರಲಿ. ಹೆಚ್ಚು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಯ್ಯುವುದು ಭಾರದಾಯಕ. ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಒಂದೊ - ಎರಡೊ ಜೊತೆ ಒಯ್ಯಿರಿ. ಒಂದು ಜೀನ್ಸ್ ಪ್ಯಾಂಟ್ ಮತ್ತು 3-4 ಟಾಪ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಧರಿಸಿ ಓಡಾಡಬಹುದು.

* ಪ್ರಯಾಣದ ವಸ್ತುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಡಿಯೋಡರಂಟ್, ಪೇಪರ್ ನ್ಯಾಪಕಿನ್ , ರೇನ್‌ಕೋಟ್, ಮಡಚಬಹುದಾದ ಇಸ್ತ್ರಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಒಯ್ಯಿರಿ.

* ಕಡಿಮೆ ಭಾರದ, ನಿರಾಳವೆನ್ನಿಸುವ ಉಡುಪುಗಳೊಂದಿಗೆ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಒಂಟಿಪ್ರಯಾಣಿಕರಾಗಿ ಮಜಾ ಅನುಭವಿಸಿ, ಮೋಜು ಮಾಡಿ, ಆನಂದ ಪಡೆಯಿರಿ. ಈ ಎಲ್ಲದರ ಅನುಭವವನ್ನು ಬಿಡುವಿದ್ದಾಗ ಲೇಖನದ ಮೂಲಕ ಬರೆದು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಳಿಸಿದರೆ ಹೆಸರನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು.

*

ರುಚಿಕಾರಕ - ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ

(...50ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಆದರೆ ಲೋಳೆಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಅಂಥ ಬೆಂಡೆಕಾಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಆ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹುಣಸೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಫ್ರೈ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅನೇಕರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ವ್ಯಂಜನ.

ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಕ್ಕೂ ರಾಮಬಾಣ !

ಬಹು ಜನರು ಬಯಸುವ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಕೇವಲ ಅಡುಗೆಯ ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಔಷಧೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳೂ ಇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ತಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎಳೆಯ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯ ಸೇವನೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಉರಿಯನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಂಪು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಪಿತ್ತ ನಿವಾರಕವೂ ಹೌದು. ಬೀಜವಿಲ್ಲದ ಎಳೆಯ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಬಿಳಿ ಸೆರಗು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ಬಂದು ಕಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯ ಹೋಳಿನೊಂದಿಗೆ ತುಸು ಹಸಿಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸು (3-4 ಕಾಳುಗಳು) ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವದರಿಂದ ಅವು 'ದೂರ ಸರಿಯುವವು'. ಒಣಗಿದ ಇಡೀ ಬೆಂಡೆಯನ್ನು ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ನಿರ್ಮಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆ ಇಟ್ಟು ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಚರ್ಮ ನವನೀತದಂತೆ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ ; ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳಿಗೆ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ದೈವೀ ಪ್ರಸಾದವಿದ್ದಂತೆ ! ಅವರ ಸ್ಥೂಲತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯ ಸೇವನೆ 'ಕಾಯಕಲ್ಪ ಸದೃಶ'. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ (ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ) ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ತರಕಾರಿ. ಅದು ಅವರ ರೋಗಕ್ಕೆ ರಾಮಬಾಣ. ಯಾರ ಹಂಗೂ ಇಲ್ಲದೆ ಅವರು ಬೆಂಡೆಕಾಯಿನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗಲು ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಸೇವನೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಬೀಜದಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ (ಸಿಪ್ಪಿಂಗ್) ಬಂದ ದಣಿವು ಕಾಣದಂತೆ ಮಾಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಲವಲವಿಕೆಗೊಳ್ಳುವುದು. ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಲೋಳೆಗೆ ಮುಟ್ಟುದೋಷವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ.

ತಸ್ಮಾತ್, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ರುಚಿಕರವೂ ಹೌದು, ರೋಗ ನಿವಾರಕವೂ ಹೌದು ; ಅಡುಗೆಗೂ ಬೇಕು, ಔಷಧಕ್ಕೂ ಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಆಸುಪಾಸು ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಕೈ ತೋಟವಿದ್ದರೆ ಬೆಂಡೆಗಿಡ ಬೆಳೆಯಿರಿ, ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಿರಿ. ♦

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಿಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳು



'ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ' ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಆ ಭಾಗ್ಯ ತಂತಾನೇ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಚ್ಛ-ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಯಶಸ್ಸು ಬಹುಬೇಗ ಕೈಗೆಟುಕಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿನ ಉಪಯುಕ್ತ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಓದಿರಿ-ಆಚರಿಸಿರಿ ಆನಂದವಾಗಿರಿ.

'ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಹಂಬಲ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುವುದು ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲತೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಸ್ವಸ್ಥ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಸ್ಥ ಮನಸ್ಸಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮಾನಸಿಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿ ಸಾಧಿಸಲು 'ಸ್ವಸ್ಥತೆ'ಯ ಭಾಗ್ಯದ ಬಾಗಿಲು ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕಾರ್ಯ. ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿರುವುದು ಒಂದು ಶಿಸ್ತು. ಅದು 'ಸೈನಿಕರ' ಮಟ್ಟದ್ದಿದ್ದರಂತೂ ಇನ್ನಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವವರಲ್ಲೇ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸುವ ಬೀಜ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುವುದು ಮುಂದೆ ದೊಡ್ಡದಾದ ಬಳಿಕ ಹಲವರಿಗೆ ಫಲನೀಡಿ-ನೆರಳು ನೀಡುವುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ತುಡಿತವನ್ನು ಸದಾ ಉಸಿರಾಡುವವರು ಯಶಸ್ವೀ ಬದುಕಿನ ಅರ್ಧ ಮಜಲನ್ನು ದಾಟಿದಂತೆಯೇ ಲೆಕ್ಕ.

ಸದಾ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ರಾಗಿರುವುದು ಹೇಗೆ ?

ಪೀಠಿಕೆ ಓದಿದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮೂಡಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಿರುವುದು ಇಷ್ಟೇ- ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ 'ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಹಿತೆ'ಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

- ರಾತ್ರಿ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಎದ್ದುಬಿಡಿ. ಇದು ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲು.
- ನಿತ್ಯಕರ್ಮ ಮುಗಿಸಿ ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಕಫನಾಶಕ್ಕೆ ಉಷಾಪಾನ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ.
- ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ನಾಲಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಣ್ಣೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ, ಚಹ ಕುಡಿಯದೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧನಿಂಬೆ ರಸಬೆರೆಸಿ ಇಲ್ಲವೆ ತ್ರಿಫಲಚೂರ್ಣ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಚಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ತರಬಲ್ಲ ಟೆನಿನ್, ಹೊಗೆಯುಕ್ತ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ರಸಾಯನಗಳಿರುತ್ತವೆ.
- ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲವೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವಾಯುವಿಹಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ. ಶುದ್ಧ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಹಾಗೂ ಮನಶಾಂತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಎಣ್ಣೆ ಅಭ್ಯಂಜನ ಬಹುಲಾಭಕಾರಿ.
- ಸ್ನಾನದ ಬಳಿಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ. ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತತೆ ಸಾಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಹುರಿಸುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ. ಬೇವಿನಲ್ಲಿಯ ಇಜೆಡಿಕ್ಟಿನ್ ರಸಾಯನವು ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ವಸಡುಗಳನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿಡುತ್ತದೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಡುತ್ತದೆ.
- ಊಟಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಅರ್ಧ ನಿಂಬೆರಸಯುಕ್ತ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಊಟದ ನಡುವೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಎರಡೆರಡು ಗುಟುಕು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಬಳಿಕ ಕೇವಲ ಒಂದು ಗುಟುಕು ನೀರು ಕುಡಿದು ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಊಟವಾಗಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಒಂದು ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಹಿತಮಿತವಾದ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.
- ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳು ಬೆರೆತಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಇ' ಹೊಂದಿದ ನೆನೆದ / ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳುಗಳ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭದಾಯಕ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗಿಷ್ಟು ಉಚಿತ ಸಲಹೆಗಳು



* ಪ್ರತಿದಿನ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಹೊತ್ತು ಎರಡು ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶಿಶು ಸುಂದರ-ಸ್ವಸ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.
* ಕೊಬ್ಬರಿ ಹಾಗೂ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಮೆಲ್ಲುವುದರಿಂದ ಶಿಶುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸುಂದರವಾಗುತ್ತವೆ.
* ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆರಿಗೆಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಮುಂಚಿನಿಂದ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಶಿಶು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
* ಬಿಲ್ವಫಲದ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕದಲ್ಲಿಟ್ಟ ಪುಷ್ಪಗಳ ಮಿಠಾಯಿ ಅತ್ಯುಪಯೋಗಿ. ಇದರಿಂದ ಶಿಶು ದಷ್ಟ-ಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
* ಕಡಲೆಕಾಯಿ (ಶೇಂಗಾ) ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಡಲೆಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸಂಜೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ.
* ಐದನೇ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

- ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಶುದ್ಧ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.
- ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ದೇಶೀ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಮೂರು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ರೋಗಮುಕ್ತತೆಗೆ ಇದೂ ಒಂದು ದಾರಿ.
- ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಕನಿಷ್ಠ 6 ರಿಂದ 7 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿರಿ.
- ಕ್ರೋಧ ಸ್ವಭಾವ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಎಡ್ರಿನಲ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಊಟದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಇವು ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬೇರುಗಳೆನ್ನಿಸಿವೆ.
- ಊಟದೊಡನೆ ಫಲಾಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ವಾರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಬಾರಿ ಶರವನ್ನು ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸರಾಗವಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ.
- ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಆಹಾರಪೇಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಉದಾ: ಬಾಳೆಹಣ್ಣು - ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಹಾಲು ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಊಟದ ಬಳಿಕ ಓಡಾಟ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ವಾಯುವಿಹಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ. ಮೊದಲಿಗೆ ಎಡಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಈ ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ದೇಹ ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಫುಲ್ಲಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಮುಕ್ತ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟುಬೇಗ ಧೈರ್ಯ ಬರಲಾರದು.

ಶಾಂತ-ಸಾರ್ಥಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೊಡುಗೆ ಇನ್ನೇನು ಬೇಕು ? !

ಹೂ ಮನೆಯುಪಚಾರಗಳು

* ಗುಲಾಬಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದರ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.
* ಕಣಗಿಲೆ ಹೂವಿನ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಮೂರ್ಛಾರೋಗವನ್ನು ಇನ್ನಿಲ್ಲವಾಗಿಸಬಹುದು.
* ಚೆಂಡುಹೂವಿನ ಎಲೆಗಳ ರಸವು ಕಿವಿ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸುತ್ತವೆ.
* ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹುರಿಸುವುದರಿಂದ ವಸಡಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಮಂಗಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಬೆಳಬೆಳಗ್ಗೆ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿಡುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
* ಸಂಪಿಗೆ, ಮಲ್ಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಜಾಜಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂಗಳನ್ನು ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದರೆ ಶರೀರ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ ಪುಟಿಯುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೂದಲುಗಳು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆದಷ್ಟು ದಿನ ಕಪ್ಪಗಿರುತ್ತವೆ.
* ಧತ್ತೂರಿ, ಮಂದಾರಗಳ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಎರಂಡ್(ಕೆಸ್ಟರ್)ನ ಹಸಿರೆಲೆ-ಮೂರರ ರಸಹೀರಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಂಧಿವಾತ (ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್) ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
* ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಹೂವನ್ನು ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿ, ಕೆಲದಿನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿಡಿ. ಬಳಿಕ ಈ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದರೆ ಚರ್ಮಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹತ್ತಿರ ಕೂಡ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.
* ಪ್ರತಿದಿನ ಐದು ಬೇವಿನೆಲೆಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಮಧುಮೇಹ ಶಮನದಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.
* ಕೆಂಪು ದಾಸವಾಳ ಹೂಗಳ ಸೇವನೆ ಹೃದಯರೋಗ ಹಾಗೂ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಹುಪಕಾರಿ.
* ಜಾಜಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕೆಲಹೊತ್ತು ಅದರ ರಸವನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಉಗುಳಿಬಿಡಬೇಕು. ಹಲ್ಲುನೋವು-ವಸಡಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಇದು ರಾಮಬಾಣ.

ಮಾನಸಿಕ ದಣಿವಿಗೆ

ಹೋಮಿಯೋಪಥಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳು

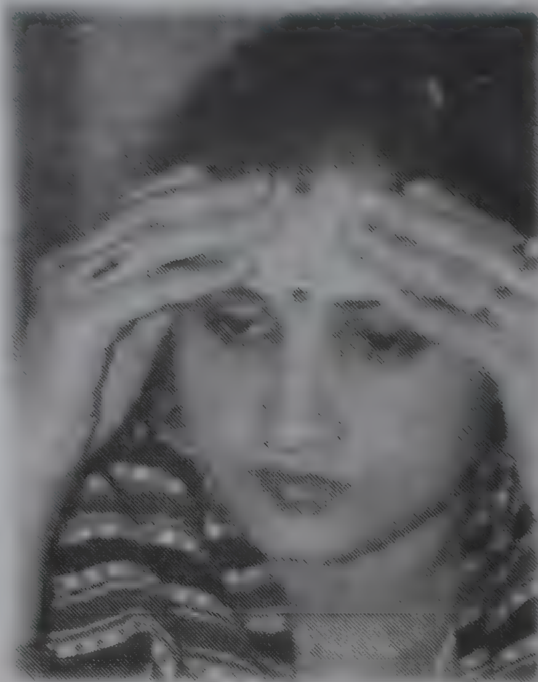
ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ದಣಿವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಹು ಪರಿಶ್ರಮ, ಸತತ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು, ಕಠಿಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು, ಅಧ್ಯಯನ ಕ್ಲಿಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಮಾನಸಿಕ ದಣಿವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಯನ, ಬರವಣಿಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕುಳಿತೊಡನೆಯೆ ದುರ್ಬಲವಾದಂತೆನಿಸಿ ತಲೆ ಭಾರವಾಗಿದೆಯೋ ಎಂಬಂತಾಗುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಲೆಸುತ್ತು ಬರುವುದುಂಟು ಇವೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆಗೆ ಸೊಂಟಪಟ್ಟಿಯ ಮೂಳೆ (ಸ್ಪಾಯಿನಲ್ ಕಾಲಮ್)ಯಲ್ಲಿ ಉರಿತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ಚಿಂತೆ, ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಕಾರಣವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ದಣಿವಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವಿಕೆ. ಇದರಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ನಶಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದೆಡೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸಲಾಗದು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಉತ್ತಮ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿಕ್ ಉಪಚಾರಗಳಿವೆ.

ಎವೆನಾ ಸೊಟಾಯಿವಾ : ಇದು ಸ್ನಾಯು ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡುವುದು. ಸ್ನಾಯುಸೆಳೆತದಿಂದಾಗುವ ತಲೆನೋವು, ದಣಿವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು, ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಈ ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಲಾಭಕರ. ಮದ್ಯಪಾನ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ನಾಯುರೋಗಕ್ಕೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಫಲಕಾರಿ. ಚಿಂತೆಗೀಡಾಗುವವರು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವರು ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಇದರ 15 ಹನಿಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಕಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೇವಿಸಿ.

ಹೈಡ್ರಾಸ್ಟಿಸ್ : ಈ ಔಷಧವು ವಯೋವೃದ್ಧರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲಕರ. ಬೇಗನೇ ಸುಸ್ತಾಗುವವರು, ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಧಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದವರು, ಅಂಗಾಂಗಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಅಶಕ್ತತೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ನರಳುವವರು, ವ್ಯಸನವುಳ್ಳವರು ಮೊದಲಾದ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ದೋಷವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಉಪಯೋಗಕಾರಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಔಷಧಿಯ 15 ಹನಿಗಳನ್ನು (ಎರಡು ಚಮಚೆ) ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಫಾಸ್ಪರಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ : ಮೊದಲು ಮಾನಸಿಕ ಸುಸ್ತಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ತದನಂತರ ದೈಹಿಕ ದಣಿವಿಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವವರು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಶ್ರಮಪಡುವ, ಶಾರೀರಿಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಯುವಕರು, ಸದಾ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆಘಾತಗೊಳ್ಳುವವರು, ಸದಾ ದುಃಖಿತರಿಗೆ ಈ ಔಷಧಿಯು ಪರಮಮಿತ್ರ. ಇದರ ಹತ್ತು ಹನಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ. ಪ್ರತಿದಿನ ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ಒಂದೆರಡು ಗುಟುಕನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಿ.

ಕ್ಯಾಲಿಬ್ರಮ್ 3 ಎಕ್ಸ್ : ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರಿಗೆ ಈ ಔಷಧ ಗುಣಕಾರಿ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತ, ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಕೊರತೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧ. ಪ್ರತಿದಿನ ನಾಲ್ಕು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.



ಪಿಕರಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ 30 : ಮಾನಸಿಕ ದಣಿವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಇದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ. ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ, ಗಂಭೀರ ಚಿಂತೆ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ದುರ್ಬಲತೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಸಿಡಿಮಿಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಸದಾ ಆರಾಮವಾಗಿರುವ ಇಚ್ಛೆಯಾಗುವುದು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ. ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದಾಗಿ ಆಗುವ ಸುಸ್ತಿಗೆ ಇದು ಅಮೋಘ ಔಷಧ. ಪ್ರತಿದಿನ ನಾಲ್ಕು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ.

ನಕ್ಸವಾಮಿಕಾ 30 : ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜನರು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ತರಹದ ಸುಸ್ತಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರು, ಕಾರ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ಕಾರ್ಮಿಕರು, ಲೇಖಕರು, ಕವಿಗಳು; ಸಂಪಾದಕರು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರುವವರು ಇಂಥ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಈ ಔಷಧ ಸಿದ್ಧೌಷಧ.

ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು, ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರು, ಮದ್ಯಪಾನ ಮೊದಲಾದ ವ್ಯಸನಿಗಳು, ಜಗಳಗಂಟರು, ಹಠಮಾರಿಗಳು, ಕಿರಿಕಿರಿ, ಉತ್ತೇಜಿತರಾಗುವವರು, ಚಿತ್ತಚಾಂಚಲ್ಯದ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿರುವವರು, ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಎದ್ದಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತ ಅನುಭವಿಸುವವರು ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಔಷಧಿಯು ವರದಾನವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ನಾಲ್ಕು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಔಷಧಿಯು ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿದ್ಯುತ್ ತರಂಗಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯ ವಿಶ್ವಾಸವು ಯೋಗ್ಯ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡಾಗ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸದಿದ್ದಾಗ ಔಷಧ ಸೇವನೆ ವರ್ಜ್ಯ. ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಔಷಧಿಗಳು ನಿರಾಪಾಯಕರ, ಪಾರ್ಶ್ವಪರಿಣಾಮರಹಿತವಾಗಿವೆ. ಉಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಆರೋಗ್ಯ ಮರಳಿ ಪಡೆದಂತೆ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಸೂಚನೆ: ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕಾಫಿ, ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮೆಂಟ್, ಚಟ್ನಿ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ, ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಗೆ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮುಂಚಿತ ಅಥವಾ ನಂತರ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕೂಡದು.

ನೆಟಿಕೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ !



ನೆಟಿಕೆ ಗೊತ್ತಲ್ಲ? ಲಟಿಕೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕೆಲವರು. ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ 'CRACKING KNUCKLES. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಜೀವನದ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬೆರಳ ನೆಟಿಕೆ ತೆಗೆಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ 'ಟಕ್' ಎನಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅದೇನೋ ಸುಖ!

ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಕತ್ತು, ಭುಜ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಂದಲೂ ನೆಟಿಕೆ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ನೆಟಿಕೆ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ವಿಧದವರನ್ನು ಸೌಮ್ಯವಾದಿಗಳು ಎಂದೂ, ಇವರನ್ನು ತೀವ್ರವಾದಿಗಳು ಎಂದೂ ಕರೆಯಬಹುದೇನೋ? ಅಂದಹಾಗೆ, ನೆಟಿಕೆ ತೆಗೆ ತೆಗೆದೇ ಗಿನ್ನೀಸ್ ದಾಖಲೆ ಮಾಡಿದವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಮೊನ್ನೆಮೊನ್ನೆಯಷ್ಟೇ ಅತಿ ಎತ್ತರದ ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಗಿನ್ನೀಸ್ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಮೇಘಾಲಯದ ಶಿಲ್ಲಾಂಗ್‌ನ ಜೇಮ್ಸ್ ಸೀಮಿಯಾಂಗ್‌ನ ಹೆಸರಲ್ಲೇ ಆ ದಾಖಲೆಯೂ ಇದೆ. ಇದೇ ವರ್ಷದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅವನು 56.1 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಕೀಲುಗಳಿಂದ 26 ಬಾರಿ ಲಟಿಕೆ ತೆಗೆದದ್ದಕ್ಕೆ ಈ ಗೌರವ.

ಹಾಗಂತ ನೀವೂ ಗಿನ್ನೀಸ್ ಆಸೆಗೆ ನೆಟಿಕೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡುಬಿಡಬೇಡಿ. ಮೂಳೆ ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ನೆಟಿಕೆ ತೆಗೆಯುವುದು ಶುದ್ಧಾನುಶುದ್ಧ ತಪ್ಪು. ಕೀಲುಗಳ ಹಾನಿಗೆ ಹಾಗೂ ನೋವಿಗೆ ಅದೊಂದು ಪರಿಶುದ್ಧ ಮಾರ್ಗ.

ಅದು ಹೇಗೆ?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನೀಡುವ ವಿವರಣೆ ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಕೀಲುಗಳ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ನೆಟಿಕೆಯಿಂದ ಶಬ್ದ ಬರುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೀಲಿನ (ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿರುವ ಅಂಗರಚನೆ) ಭಾಗವನ್ನೂ ಕವಚದಂತಹ ರಚನೆಯೊಂದು ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು 'ಕೀಲು ಕವಚ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕವಚದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೈನೋವಿಯಲ್ ಪೊರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೀಲು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳ ಸರಾಗ ಚಲನೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಕೀಲೆಣ್ಣೆಯಂತಹ ದ್ರವವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಇದರ ಕೆಲಸ. ಅದೇ ಸೈನೋವಿಯಲ್ ದ್ರವ. ಸ್ನಿಗ್ಧವಾಗಿದ್ದರೂ ಪಾರದರ್ಶಕವೆನಿಸುವ ಆ ದ್ರವ ಎರಡು ಮೂಳೆಗಳ ತುದಿಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ 'ಕೀಲು ಸ್ಥಳ'ದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ ಮೂಳೆಯ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳ ಈ ಸಜೀವಿ ಅಂಗಾಂಶಗಟ್ಟಿಯೂ ಹೌದು; ಬಹುಕಾಲ ಜೀವಿಸಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ, ಕಿವಿಯ ಆಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಯೇ. ಮೂಳೆಯ ತುದಿಗಳು ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಾಗಿದರೂ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ ಅಪಾಯವಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಕೀಲುಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡುವಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಾಗೂ ಅವನ್ನು ಮೂಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಸ್ನಾಯುರಜ್ಜುಗಳು (TENDONS) ಇರುತ್ತವೆ. ಕಾಂಗರೂಗಳ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸ್ನಾಯುರಜ್ಜುಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ, ಬೇರಾವ ಸ್ನಾಯುರಜ್ಜುಗಲೂ ನಮ್ಯತೆಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಂತಹ ವಿಶಿಷ್ಟ ರಚನೆಯಿಂದಲೇ ನೆಟಿಕೆ ಮುರಿದಾಗ ಶಬ್ದ ಬರುವುದು. ನೆಟಿಕೆ ತೆಗೆಯುವಾಗ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಿತಿಗಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ಹಿಂಜುತ್ತೇವೆ. ಕೇವಲ 10 ಮೈಕ್ರಾನ್‌ಗಳಷ್ಟು ದಪ್ಪನಾಗಿರುವ ಸೈನೋವಿಯಲ್ ದ್ರವ ಆಗ ವ್ಯಾಕೋಚಿಸುತ್ತದೆ. (ಒಂದು ಮೈಕ್ರಾನ್ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಮೀಟರ್‌ನ ದಶಲಕ್ಷ ಸಮಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು) ದ್ರವ ವ್ಯಾಕೋಚಿಸಿದಾಗ ಅದರೊಳಗಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸ್ನಾಯುರಜ್ಜುಗಳು ಎಳೆತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ.

ಸೈನೋವಿಯಲ್ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ, ಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್‌ನಂತಹ ಅನಿಲಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಕರಗಿರುತ್ತವೆ. ದ್ರವದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಒತ್ತಡ ಇವೆಲ್ಲ ಅನಿಲಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅನಿಲಗಳು ರೂಪಿಸುವ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಸಿಡಿದಾಗಲೇ ಕೇಳಿಸುವುದು 'ಟಕ್' ಎಂಬ ಶಬ್ದ.

ನಿಮಗೆ ನೆಟಿಕೆ ತೆಗೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಿಯೇ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಒಂದು ಬಾರಿ ನೆಟಿಕೆ ತೆಗೆದನಂತರ ಬಹುಸಮಯದವರೆಗೆ ಅದೇ ಕೀಲಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನೆಟಿಕೆ ತೆಗೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿಷ್ಟೆ, ಸೈನೋವಿಯಲ್ ದ್ರವದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ ಅನಿಲಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಅದು ಮತ್ತೆ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನೆಟಿಕೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಯಾವುದೇ ಕೀಲಿನಲ್ಲಿ ನೆಟಿಕೆ ತೆಗೆದಾಗ ನಮಗೆ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಬರುವುದು ಒಂದೇ ಬಾರಿ. ಆದರೆ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಮೈಕ್ರೋಫೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ, ಶಬ್ದ ಕೇಳುವುದು ಎರಡುಬಾರಿ. ಆದರೆ ಎರಡನೇ ಶಬ್ದ ಅಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಅಷ್ಟೆ.

ಈ ಎರಡನೇ ಶಬ್ದದ ಮೂಲ ಸ್ನಾಯು ರಜ್ಜುಗಳು, ಅನಿಲಗುಳ್ಳೆಗಳು ಸೈನೋವಿಯಲ್ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಿಡಿದಾಗ ಅದುವರೆಗೆ ಎಳೆದಿದ್ದ ಸ್ನಾಯುರಜ್ಜುಗಳನ್ನು ಸೈನೋವಿಯಲ್ ದ್ರವ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ನಾಯುರಜ್ಜುಗಳ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸವೆತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆಟಿಕೆ ತೆಗೆಯುವಾಗ ನಾವು ಕೀಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕುವ ಒತ್ತಡವಿದೆಯಲ್ಲ, ಅದರ ಏಳನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಒತ್ತಡವೂ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥ. ಇನ್ನು ಈ ಮಟ್ಟದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರೆ ಹಾನಿಯಾಗದೇ ಇದ್ದೀತಾ? ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ನೆಟಿಕೆ ತೆಗೆದಾಗ ಚೂರು ಚೂರೇ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ ಕಿತ್ತುಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕಡೆಗೆ ಅದು ಸ್ನಾಯುರಜ್ಜುಗಳ ಊತಕ್ಕೆ, ಕೀಲೂತ (ARTHRITIS) ದಂತಹ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನೆಟಿಕೆ ಮುರಿಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡುಬಂದವರು ಬೆರಳುಗಳ ಬಿಗಿಯಾದ ಹಿಡಿತವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿದೆ. ಕೀಲುಗಳ ನೋವಂತೂ ಜತೆಗಾತಿಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಬಹುವರ್ಷಗಳಿಂದ ನೆಟಿಕೆ ತೆಗೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಉಳ್ಳವರು 'ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಕೀಲು ನೋವು' ಎನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಬಹುವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿದವರು ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಕೆಲಕಾಲ ಸಮಸ್ಯೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರಲ್ಲ? ಆಥರದ್ದು ಇದು ಅಷ್ಟೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೋವು ಬಂದರೂ ಬೆದರದೆ ನೆಟಿಕೆಯ ದೋಸ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡುಬಿಡಿ. ಯಾವಾಗಲೋ ಬಗ್ಗಿದಾಗ, ಏಳುವಾಗ ಅದಕ್ಕದೇ ನೆಟಿಕೆ ಬಂದರೆ ಚಿಂತಿಸದಿರಿ. ನೀವೇ ನೆಟಿಕೆ ತೆಗೆಯುವುದು ಮಾತ್ರ - ತಪ್ಪು, ತಪ್ಪು... ಶುದ್ಧ ತಪ್ಪು!

*



ಮನೋಸಮಸ್ಯೆ-ಸಲಹೆ

ಡಾ. ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಸವದತ್ತಿ

? ವಯಸ್ಸು 27. 4-5 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಸ್ತಮಾ ಇದೆ. (Theo-Asthalin) ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕಗಳಿದ್ದಾಗ ಎದೆ ಢವ ಢವ ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಬೈದರೆ, ಮೋಸ ಮಾಡಿದರೆ ಇಡೀ ದಿನ ತಿರುತಿರುಗಿ ಅದೇ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕೀತು? ತಿಳಿಸಿ.

☛ ನಿಮಗೆ ಆತಂಕವಿದೆ, ಕಾಫಿ, ಚಹ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದರಂತೆ (ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ಸರಿ) C-PRAM 10 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ. ಮಾತ್ರ ಆರು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಿ.

✚

ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಊರು ಬೇಡ

? ವಯಸ್ಸು 19. ಹಗಲುಕನಸು ಕಾಣಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆ ಬರದಿದ್ದರೆ ಏನಾದರೂ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಹೀಗೇಕಾಗುವುದು? ಪರಿಹಾರವೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಇದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

✚

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಬೈಲಹೊಂಗಲ

? ವಯಸ್ಸು 30. ಚಿಕ್ಕವನಿದ್ದಾಗ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಲುವಾಗಿ ಪಾಲಕರು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರು ದಂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕರು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಪುಕ್ಕಲು ಸ್ವಭಾವದವನಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದೇನೆ. ಈಗಲೂ ನಾಲ್ಕಾರು ಜನರ ನಡುವೆ ಬೆರೆಯುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ತಡವರಿಕೆ, ಬೆವರು ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಧೈರ್ಯವಂತನಾಗಲು ನಾನೇನು ಮಾಡಲಿ?

☛ ಹಳೆಯದನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡಿ. ನೀವು ಬೇಕಂತಲೇ ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಬೆರೆಯಬೇಕು. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಧೈರ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮವರೇ, ನನ್ನ ಮಿತ್ರರು ಎಂದು ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿಸಿ. ಆಗ ಅವರೂ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಇದೇ ರೀತಿ ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ಭಯ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

✚

ಬಿ.ಎಸ್. ಭದ್ರಗೌಡ, ಕೊಪ್ಪಳ

? ಬಿಎಸ್‌ಸಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಮುಂಚೆ ಶಾಲಾಕಾಲೇಜು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಚುರುಕಾಗಿದ್ದೆ. 4-5 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನರಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಗಲಿಬಿಲಿ, ಸಿಟ್ಟು, ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ದುಡುಕುಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ. ಗೆಳೆಯರೊಡನಿದ್ದಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಂಕಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಪಹಾಸ್ಯಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಕೊರತೆಯು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕೆಟ್ಟ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುತ್ತೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

☛ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ರೋಗವಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಆದಷ್ಟು ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಒಂದರಂತೆ ZOSERT 50 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರ ನುಂಗಿ.

ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಬೆಂಗಳೂರು

? ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ ಇದೆ. ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಮಾನಸಿಕ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಅದು ಕೂಡ ಸಹಾಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿಲ್ಲ. ನನಗೆ (Depression) ತೊಂದರೆಯಾಗಿತ್ತು. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಅರ್ಧಮಟ್ಟಿಗೆ ಗುಣಮುಖನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

☛ ಈಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತ್ರೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ. ದಂತವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

✚

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

? ವಯಸ್ಸು 20. ಬಿ.ಇ. ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಆತನಿಗೆ ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆತನನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಅವನು ಬೇರೆ ಹುಡುಗಿಯರೊಂದಿಗೆ ಸುತ್ತಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವನು ಅಂತವನಲ್ಲ. ಆತ ನನ್ನನ್ನೇ ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ನನ್ನದು. ನಾನೇ ಹೋಗಿ ಕೇಳಬೇಕೆಂದರೆ (ego) ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಯಾರಲ್ಲೂ ವಿಷಯ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ನಾನು ಶ್ರೀಮಂತ ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥ ಕುಟುಂಬದವಳು. ಆತ ಬಡವ, ಬೇರೆ ಜಾತಿಯವನು. ಆತನನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ವಿಚಾರ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟು ಚಿಂತೆ ದೂರ ಮಾಡಲು ವಿನಂತಿ ಇದೆ.

☛ ಪ್ರೇಮದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣವೆಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ ? ನೇರವಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಿಳಿಸಿ ಬಿಡಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಈಗೋ ಎಲ್ಲಿ ಬಂತು ? ಇದು ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪತ್ರ ಬರೆದು ತಿಳಿಸಿ. ಅವನು ಆ ಹುಡುಗ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆಯೇ ಇಲ್ಲವೋ ? ಎಂಬುದನ್ನು ಅವನನ್ನು ಕೇಳಿಬಿಡಿ. ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜಾತಿ, ಮತ, ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ ಯಾವುದೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯ ಮೊದಲು ವ್ಯಾಸಂಗ ಮುಗಿಸಿ, ಪದವೀಧರರಾಗಿ.

✚

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಹಾವೇರಿ

? ವಯಸ್ಸು 30. ಅವಿವಾಹಿತ. ಸಂಕೋಚದ ಸ್ವಭಾವ. ಆತಂಕ, ಭಯ, ಉದ್ವೇಗಗಳೂ ಇವೆ. ನಮ್ಮದು ದೊಡ್ಡ ಬಳಗವಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲಿಯೇ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೂ ಹೋಗಲಾಗದಂತಹ ಸಂಕೋಚ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೊರಟಾಗ ಹೊರಗೆ ಓಡಾಡಲೋ ಬೇಡವೋ ಎಂಬ ಗೊಂದಲ. ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬಡತನ, ನಿರುದ್ಯೋಗಗಳಿದ್ದು ಕೀಳರಿಮೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ರಾತ್ರಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ 3 ಗಂಟೆ, 4 ಗಂಟೆವರೆಗೂ ನಿದ್ದೆ ಬಾರದು. ನಂತರ ನಿದ್ದೆ ಹತ್ತಿದರೂ ನಡುನಡುವೆ ಎಚ್ಚರವಿದ್ದಂತಿದ್ದು ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಭಯ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಭಯ ಹೋಗಲಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಗಳೇನು?

☛ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತಂಕವಿದೆ. ಬೇಕಂತಲೇ ಅಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ನೀವು ಒಳಗಾಗಬೇಕು. ಭಯಪಡಬಾರದು. ಒಬ್ಬರೇ ಇರದೆ ಆದಷ್ಟು ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರ ಸಂಗಡ ಇರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಒಂದರಂತೆ ACPRAX-SR 1 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ. ಆರು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

✚

ಶರಣಬಸವ ನಾಯಕ, ಊರು ಬೇಡ

? ವಯಸ್ಸು 25. ಎಂಟು ತಿಂಗಳಿಂದ ಹೃದಯ ಹಿಂಡಿದಂತೆ, ಹೃದಯನಾಳದಲ್ಲಿ

ನೋಯುವಿಕೆ, ಎಡಪಾರ್ಶ್ವ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು, ಎಡಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ನೋವು, ಕೊಂಕಳ ಕೆಳಗೆ ನರ ಎಳೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆ, ತೇಗಿದಾಗ ಹೃದಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಜಗಳವಾಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿದ್ದರೆ ತೀವ್ರ ಗೊಂದಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೋರಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ಸೆಳೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ವಿಪರೀತ ತಂಬಾಕು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಗಾಗ ಸಿಗರೇಟು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಹಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ವಿವರಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಿರಿ.

☛ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗಿವೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸೀರಿಯಸ್ ರೋಗವಿಲ್ಲ. ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಇಷ್ಟೊಂದು ಔಷಧಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ಒಂದು RESTYL SR 1 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಒಂದು SERTA 100 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಒಂದು ವರ್ಷ ಸೇವಿಸಿ.

✚

ನಿಖಿಲ್, ಬಾಗಲಕೋಟೆ

? ವಯಸ್ಸು 19, ನಾನು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಮೂಗಿನಿಂದ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೆ. ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ಉಚ್ಚಾರ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಒಂದು ಕಿವಿ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. 12 ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗ ಟಾಂಗ್ಸಿಂಗ್ಸ್ ಆಪರೇಷನ್ ಆಗಿದೆ. ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಮುಜುಗರ. ನಮ್ಮ ವಂಶವಾಹಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.

☛ ನೀವು ದಯವಿಟ್ಟು ಕಿವಿ, ಮೂಗಿನ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ.

✚

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

? ವಯಸ್ಸು 23. ನಾನು ಅಂಗವಿಕಲೆ. ಅಂದರೆ ನನ್ನ ಎಡಗಾಲು ಊನವಾಗಿದೆ.ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗಲೇ ? ಬೇಡವೇ ? ಮದುವೆಯಾದರೆ ನನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ತಿಳಿಸಿ.

☛ ಖಂಡಿತ ಮದುವೆಯಾಗಬಹುದು. ಖಂಡಿತ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ಶುಭಸ್ಯ ಶೀಘ್ರಂ!

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು. ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿರಸಲಾಗುವುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಡಿ.
- ವಿಳಾಸದ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವರು, ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಐದು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ
'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ,
ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

ಬಂಜೆತನ ದೂರಗೊಳಿಸುವ ಜೇನುನೊಣಗಳು !

ಜೇನುನೊಣಗಳು ಮಹಿಳೆಯರ 'ಬಂಜೆತನ' ನೀಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಂಬುತ್ತೀರಾ? ಹೌದು. ಜೇನು ನೊಣಗಳ ಮೂಲಕ ವನಸ್ಪತಿಗಳಿಂದ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಿದ 'ಪ್ಲಾಂಡ್ ರೇಜಿಂಗ್' ಅಥವಾ ರಾಳವು ಬಂಜೆತನ ದೂರಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು 'ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯೋಸಿಸ್'ನ ಕಾರಣದಿಂದ ಬಂಜೆಯರಾದ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ 'ಪ್ಲಾಂಟ್ ರೇಜಿನ್' ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಶೇಕಡಾ 60 ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ್ದು ಕಂಡುಬಂತು. ಗಮನಾರ್ಹವೆಂದರೆ 'ಎಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯೋಸಿಸ್'ನ ಅಧೀನಕ್ಕೊಳಗಾದ ಗರ್ಭಾಶಯ ಕಂದರದ 'ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಮ್' ಹೆಸರಿನ ಲೈನಿಂಗ್ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವ ಬೇರೆ ಅಂಡನಾಳ, ಓವರೀಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೇಲೆ ಚಿಗುರುತ್ತವೆ. 20 ರಿಂದ 40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಗುರುವಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

'ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯೋಸಿಸ್'ನಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಲಕ್ಷಣ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವವು ಅಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ (Heavy Bleeding), ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಇದರ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಈ ದೂರುಗಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವ ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಳೆಗಳ ಗಟ್ಟಿತನಕ್ಕಾಗಿ ಕೇವಲ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಷ್ಟೆ ಸಾಕಾಗದು

ನಾವೆಲ್ಲ ಇದುವರೆಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಮೂಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅವಶ್ಯ. ಆದರೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಷ್ಟೇಅಲ್ಲ, ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಮತ್ತು ಮೆಗ್ನಿಷಿಯಂಗಳು ಕೂಡಾ ಮೂಳೆಗಳ ಗಟ್ಟಿತನ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಖನಿಜಗಳು ಮೂಳೆಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಜಾರಿಹೋಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಟಫ್ಟಾಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಅಧ್ಯಯನದ ಅನುಸಾರ ಯಾರು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಗ್ನಿಷಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೋ ಅಂಥವರ ಮೂಳೆಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆ (Bone Density) ಯು ಶೇಕಡಾ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಐದರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದಂತೆ. ಅಂಥವರಿಗೆ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಗ್ನೇಷಿಯಂನ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಶರೀರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂಗಳೂ ಲಭ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಸುಮಾರು 20 ವರ್ಷದ ಒಳಗೆ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಮೂಳೆಗಳ ಶೇಕಡಾ 25 ರಷ್ಟು ಭಾಗ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಡಿ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವೂ ಇದೆ. ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂನಿಂದ ಭರಿತ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಅಂಥ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಯಾವುವು ಎನ್ನುತ್ತೀರಾ? ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂನಿಂದ ಭರಿತ ಬೀನ್ಸ್, ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕಡಿಮೆ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ ಇರುವ ಮೊಸರು.

ಮೆಗ್ನಿಷಿಯಂ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದರೆ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಜೋಳ, ಹೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಾಳು, ಸಜ್ಜೆ, ಸಾಸಿವೆ, ನವಣೆಯಂಥ ಧಾನ್ಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಸಿಪ್ಪೆಸಹಿತ ಹಣ್ಣನ್ನೂ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಮೆಗ್ನಿಷಿಯಂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನೆ

ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್

ಶಿವಕುಮಾರ್ ಎಸ್. , ಕೋಲಾರ

1) ವಯುಸ್ಸು 20 ; ನನಗೆ ಮುಳ್ಳಿನಂತೆ ಗಡ್ಡ ಬರುತ್ತಿದೆ; ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ: ವಾರಕ್ಕೆ 5-6 ದಿನ ರಾಗಿಗಂಜಿ ಕುಡಿದರೆ ತಪ್ಪಿಲ್ಲವೇ? ರಕ್ತ ಕೆಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಉತ್ತರ : 20ನೆಯ ವಯುಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡ ಬರುವುದು ಸಹಜವೇ! ಮೊದಮೊದಲು ಮುಳ್ಳಿನಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ; ಮೊದಮೊದಲು ಕ್ಷೌರಿಕನ ಬಳಿ ಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿಸಿ. ಅನಂತರ ನೀವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿ. ಇದೇನೂ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ (ಮಧುಮೇಹ- Diabetes Mellitus) ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಎಂಬ ರಸದೂತದ ಕೊರತೆಯಿದ್ದು, ಅಥವಾ ಅದರ ಉಪಯೋಗವಾಗದೇ, ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅಂಶ ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ; ಬದಲಿಗೆ, ಅದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿ, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ; ಇದರಿಂದ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು, ಮೂತ್ರದ ಹರಿವು ಹೆಚ್ಚುವುದು (Polyurea) ಇನ್ನೊಂದು, ಹೆಚ್ಚು ನೀರಡಿಕೆಯಾಗುವುದು (Polydipsia); ಮೂರನೆಯದು, ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿವಾಗುವುದು (Polyphagia).

ವಾರಕ್ಕೆ 5-6 ಬಾರಿ ರಾಗಿ ಗಂಜಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಖಂಡಿತ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮೊದಲಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರೆತು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತ ಕೆಡುವುದು ಎನ್ನುವುದು ಜನರು ವರ್ಣಿಸುವ ಪದ; ಇದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಆಗಿರುವ ಕಾರಣ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತ ಕೆಡುವುದು ಎಂಬ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸ್ಥಿತಿ ಇಲ್ಲ. ವಿವಿಧ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶ, ರಕ್ತಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ನಿರ್ದೇಶಾನುಸಾರ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು.

✚

ಅಂಬರೀಶ, ಗುಲಬರ್ಗಾ

2) ನನ್ನ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ತುದಿಯು ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲದಂಡೆ 3 ವರ್ಷದಿಂದ ನೋವಿದೆ; ಅಂತೆಯೇ ಕೈಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ನೋವಿದೆ; ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ : ನೋವಿನ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ನೀವು ಒತ್ತಡವುಂಟು ಮಾಡುವಂತಹ, ಪಾದಗಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ನೋವು ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದು; ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರಬಹುದು; ಆದ್ದರಿಂದ ನೋಡಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸದ ಹೊರತು, ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದಿರುವ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ; ನೀವು ಮೂಳೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಿರಿ.

✚

ಉಮೇಶ್ ಉಪಾಧ್ಯಾಯ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

3) ನನಗೆ 59 ವರ್ಷ ವಯುಸ್ಸು ; 3-4 ವರ್ಷಗಳಿಂದ Fistula-in-Ano **ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ; ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಕ್ಷಾರಸೂತ್ರದಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿದರೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಿಳಿಸಿ.**

ಉತ್ತರ : Fistula-in-Ano ಎಂದರೆ, ಗುದನಾಳಕ್ಕೂ ಚರ್ಮಕ್ಕೂ ಸಂಪರ್ಕ ಏರ್ಪಟ್ಟು ಒಂದು ಹೊಸ ನಾಳ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು, ಕ್ರಾನ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಮೊದಲಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು, ಗುದನಾಳಗಳ ಉರಿತದಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ; ಫಿಶ್ಚುಲ, ಗುದನಾಳದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕುರುವಿನ ಒಡೆತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಫಿಶ್ಚುಲದಿಂದ ಸ್ರವಿಕೆ ಒಸರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸನಿಹದ ಚರ್ಮದ ಉರಿತವುಂಟುಮಾಡಿ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಫಿಶ್ಚುಲದ ಬಾಯಿ ತಾನಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಳಗೇ ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಪುನಃ ಒಡೆದು ಹೊಸ ತೆರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಫಿಶ್ಚುಲಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀವು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

✚

ಸಂಪತ್ ಕುಮಾರ್ ಟಿ.ಎ., ತರೀಕೆರೆ

4) ತೊನ್ನುರೋಗ ಎಂದರೇನು? ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ? ಈ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ಯಾವ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು? ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮಗಳನ್ನೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ : ತೊನ್ನು (Vitiligo) ಒಂದು ಚರ್ಮರೋಗ; ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಲ್ಯುಕೋಡರ್ಮ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ನೀಡುವ ಮೆಲನೋಸೈಟ್‌ಗಳೆಂಬ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ನೀಡದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬಣ್ಣ ಕಳೆದ ಮಚ್ಚೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಮೈತುಂಬಾ ಹರಡುತ್ತಾ ಬೇಗನೆ ಇಲ್ಲವೇ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಸ್ಥಿಮಿತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಸ್ವನಾಶ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳು (Autoantibodies) ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಇದೇ ಕಾರಣವುಳ್ಳ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳು - ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಕಾಯಿಲೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಇವುಗಳು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತೊನ್ನಿನೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತವೆ.

ತೊನ್ನು ನೋಡಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇರಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ತೊನ್ನಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ. ಎರಡರಲ್ಲೂ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಸೊರಾಲೆನ್ (Psoralen) ಎಂಬ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಇಲ್ಲವೇ ಮುಲಾಮಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಚ್ಚೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸವರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯ ಬಳಿಕ, ಮಚ್ಚೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಇದು ಮೊದಲನೆಯ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ- PUVASOL. ಎರಡನೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಬಾಗಿಲುಳ್ಳ ಒಂದು ಕೋಣೆಯ ರೂಪದ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಮಚ್ಚೆಗಳನ್ನು ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ತೋರಿಸುವುದು- PUVA.P ಎಂದರೆ ಸೊರಾಲ್‌ನ್; uv-a ಎಂದರೆ, ಅತಿನೇರಳ ಕಿರಣ 'ಎ' ಬಗೆ Ultraviolet A Light. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲೂ ಇರುವುದು ಈ ಕಿರಣಗಳೇ. ಆದರೆ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೀರುವ ಟ್ಯೂಬ್‌ಲೈಟ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಸೌಲಭ್ಯ, ಬಹುತೇಕ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಚರ್ಮರೋಗ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೇ? ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ. ಆದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಮಂಜಸ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಳುಹಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ ಹಾಗೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೂಪನ್ ಕಳುಹಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ
'ಆರೋಗ್ಯ : ಕೇಳಿ-ತಿಳಿ' / ವೈದ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನ ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ,
ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

ಸೀವಿಯರ್ ಸಮಸ್ಯೆ

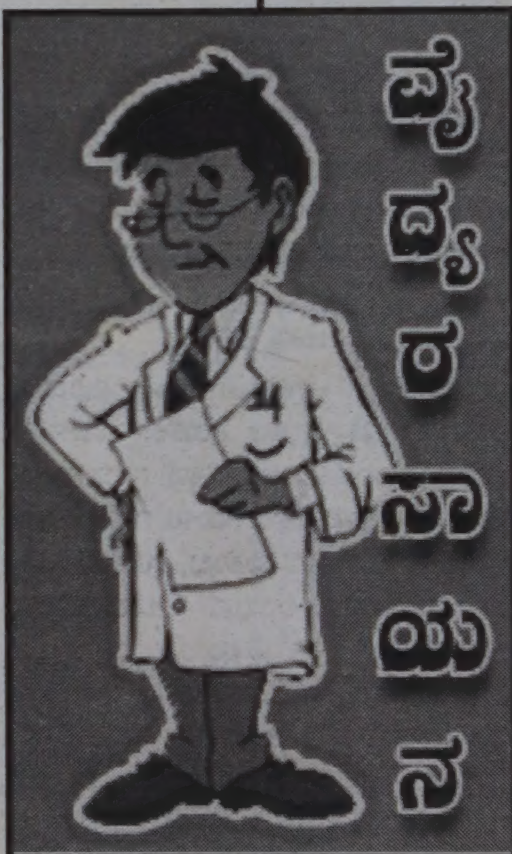


ಅವತ್ತು ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಮೂವರು ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಜೊತೆಗೂಡಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಹೇಳಿದ, 'ನೋಡಿ, ಜನ ಯಾವಾಗ್ಲೂ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಬಳಿ ತರ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಯಾರದಾದ್ರೂ ಬಳಿ ಹೇಳೋದಕ್ಕೆ ಟೈಮೇ ಸಿಗೋದಿಲ್ಲ. ಇವತ್ತು ಯಾಕೆ ನಾವು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು?' ಉಳಿದಿಬ್ಬರಿಗೂ ಇದು ಸರಿಕಂಡಿತು. ಸರಿ ಶುರುಮಾಡಿದರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು-

ಮೊದಲನೇ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ : 'ನನಗೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಹೆಂಡ್ತಿಗೆ ಶಾಪಿಂಗ್ ಅಂದ್ರೆ ಪಂಚಪ್ರಾಣ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಹಣ ಇದ್ರೂ ಸಾಕಾಗೊಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೇನು ಮಾಡೋದು, ನನ್ನ ಪೇಷಂಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಬಿಲ್ ಜಡೀತೀನಿ!'

ಎರಡನೇ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ: 'ನನ್ನ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಂದ್ರೆ ಹೆಣ್ಣುಗಳು. ನನಗೆ ಹತ್ತಾರು ಜನ ಪ್ರೇಯಸಿಯರಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಇದ್ಯಾವ್ದೂ ಗೊತ್ತಾಗದ ಹಾಗೆ ಮುಚ್ಚಿಡುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಹೆಣ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತೆ...'

ಮೂರನೇ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ :'ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ನನ್ನದು ಅಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೂ ಅಲ್ಲ. ನಾನು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟಪಟ್ರೂ ಗುಟ್ಟನ್ನ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳೋದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲ್ಲ. ಈಗ ನೀವಿಬ್ರೂ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನ ನಾಲ್ಕು ಜನರಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ರೇನೇ ನಂಗೆ ಸಮಾಧಾನ...'



ಸೂಪರ್ ನೆನಪು!

ಆ ವಯೋವೃದ್ಧ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಮರೆವಿನದೇ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ. ಕಡೆಗೊಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ 'ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕೋರ್ಸ್'ಗೆ ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿದರು. ಅದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮ ಆಯ್ತು ಅಂತ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅನ್ನಿಸ್ತು. ಕೋರ್ಸಿನಿಂದ ವಾಪಸು ಬಂದವರು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರಿಗೆ, ನೆಂಟರು-ಇಷ್ಟರಿಗೆ ಕರೆಕರೆದು ತಾವು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದೇ ಹೇಳಿದ್ದು. ನೆನಪಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ 'ಏನಾದರೂ ಕೇಳಿ' ಅಂತ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪೀಡಿಸಿ ಪೀಡಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ತರ ಹೇಳಿದ್ದೇ ಹೇಳಿದ್ದು.

ಹೀಗೇ ನಡೀತು ಸಾಕಷ್ಟು ದಿನ. ಜನರೂ ಇವರ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಇಂಪ್ರೆಸ್ ಆಗಿದ್ದು, ಯಾರೋ ಒಬ್ಬನಿಗೆ ತಾನೂ ಆ ವೈದ್ಯರ ಕೋರ್ಸ್‌ಗೆ ಸೇರಬೇಕು ಅನ್ನಿಸ್ತು. ದಂಪತಿಗಳ ಬಳಿ ಬಂದು, ಮನೆಯ ಹೊರಗೇ ಸಿಕ್ಕ ಗಂಡನ ಬಳಿ 'ಆ ಡಾಕ್ಟ್ರ ಹೆಸರು ಏನಂದ್ರಿ?' ಎಂದ.

''ಹಾಂ... ಒಂದ್ನಿಮ್ಷ. ಉದ್ದುಕೆ ಬಾರ್‍ಸೋದು ಇರುತ್ತೆ ನೋಡಿ. ಒಂದು ಕಡೆ ಬರುಡೆ ಥರಾ ಇರುತ್ತೆ. ಎಲ್ಲಾ ಮರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರ್ತಾರೆ. ತಂತಿ ಕಟ್ಟಿರ್ತಾರೆ. ಮಣೆ ಮಣೆಗೂ ಬೆರಳಿಟ್ಟು, ತಂತಿ ಮೀಟ್ತಾ ಚಂದಗೆ ಬಾರಿಸ್ತಾರೆ ನೋಡಿ... ಅದಕ್ಕೆ ಏನಂತಾರೆ, ಹೇಳಿ?'

ತಲೆ ಬುಡ ಅರ್ಥ ಆಗದಿದ್ರೂ ಬಂದವ ಉತ್ತರಿಸಿದ 'ವೀಣೇನಾ?'

''ಹಾಂ.. ಕರೆಕ್ಟು. ಲೇ ವೀಣಾ... ನಾವು ಹೋಗಿದ್ವಲ್ಲ ಆ ಡಾಕ್ಟ್ರ ಹೆಸರೇ ಮರ್‍ತು ಹೋಗಿಬಿಡ್ತಲ್ಲೇ... ನಿಂಗೇನಾದ್ರೂ ನೆನಪಿದೆಯಾ?'



ಫಿಫ್ಟಿ-ಫಿಫ್ಟಿ!

ಅಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಹೋಟೆಲಿನಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮೂಲೆಯ ಟೇಬಲೊಂದರಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧ ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರು ಮಾತ್ರ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಆಗಷ್ಟೇ ಒಳಬಂದ ಯುವಕ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸ್ತಾರೆ ಅಂತ ನೋಡುವ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಹತ್ತಿರದ ಟೇಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ.

ಒಂದೇ ಊಟ ಬಂತು. ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದುದನ್ನೆಲ್ಲ-ಪಲ್ಯದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅನ್ನದವರೆಗೆ - ಅರ್ಧರ್ಧ ಮಾಡಿದರು ಅಜ್ಜ. ಅವರ ಬಳಿ ಹಣವಿಲ್ಲದೆ ಹಾಗೆ ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೇನೋ ಅಂದುಕೊಂಡ ಈತ, 'ಇನ್ನೊಂದು ಊಟಕ್ಕೆ ನಾನು ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡ್ಲಾ?' ಕೇಳಿದ.

ಅದಕ್ಕೆ ಅಜ್ಜ 'ಇಲ್ಲಿಲ್ಲ, ನಮಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಐವತ್ತು ವರ್ಷವಾಯ್ತು. ಅಂದಿನಿಂದಲೂ ಹೀಗೆ ಫಿಫ್ಟಿ-ಫಿಫ್ಟಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡೇ ರೂಢಿ. ಜೇಬಲ್ಲಿ ಕಾಸಿಗೇನೂ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಊಟ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಅಜ್ಜಿ ಮಾತ್ರ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತು ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರು.

ಮತ್ತೆ ಯುವಕನಿಗೆ ಗೊಂದಲ. 'ನೀವೂ ಅದೇ ತಟ್ಟೇಲಿ ಊಟ ಮಾಡಬಹುದಲ್ಲ?' ಕೇಳಿದ.

'ಆದ್ರೆ ಹಲ್ಲು ಸೆಟ್ಟು ಅವರು ಹಾಕ್ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ನನ್ನ ಊಟ' ಬೊಚ್ಚು ಬಾಯಲ್ಲಿ ನಕ್ಕರು ಅಜ್ಜಿ!

ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ!

ಆ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕ ಕಾಲು ಮುರಿದುಕೊಂಡು ನರಳುತ್ತಾ ಮಲಗಿದ್ದ. 'ಇದೆಲ್ಲಾ ಹೇಗಾಯ್ತು?' ಅಂತ ಕೇಳೋದು ವೈದ್ಯ ಧರ್ಮ. ಹಾಗೇ ಕೇಳಿದರು ವೈದ್ಯರು.

''ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ...'' ನರಳುತ್ತಾ ಶುರುಹಚ್ಚಿಕೊಂಡನಾತ.

ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅವಸರ. 'ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದಿನ ಕಥೆ ಇರಲಿ. ಕಾಲು ಹ್ಯಾಗೆ ಮುರೀತು ಅಂತ ಹೇಳಿ...'

''ಹಂಗಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ... ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ...' ಮತ್ತೆ ಶುರುವಿಟ್ಟುಕೊಂಡನಾತ. ಈ ಆಸಾಮಿ ಬಡಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಬಗ್ಗುವವನಲ್ಲವೆಂದೆನ್ನಿಸಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದರು ವೈದ್ಯರು.

''ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ, ನಾನು ಒಂದು ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ನನ್ನ ಕರಿಯರ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಬಾಸ್ ಮನೆ, ಆಫೀಸು ಎಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದವು. ಅಲ್ಲೇ ನನಗೊಂದು ರೂಮೂ ಕೊಟ್ಟಿದ್ರು. ಒಂದು ದಿವ್ಸ ರಾತ್ರಿ ಬಾಸ್‌ರ ಚಂದದ ಮಗಳು ತಟಕ್ಕನೆ ನನ್ನ ರೂಮಿಗೆ ಬಂದು 'ಏನಾದ್ರೂ ಬೇಕಾ' ಅಂದ್ಲು. 'ಎಲ್ಲಾ ಸರಿ ಇದೆ, ಏನೂ ಬೇಡ!' ಅಂದೆ ನಾನು. 'ಗ್ಯಾರಂಟಿ ತಾನೇ?' ಅಂದಳವಳು. 'ಗ್ಯಾರಂಟಿ' ಅಂದಿದ್ದೆ ನಾನು. ಇವತ್ತು ಏಣಿ ಹತ್ತಿಕೊಂಡು ಫ್ಯಾನ್ ಮೇಲಿನ ಧೂಳು ತೆಗೀತಾ ಇದ್ದೆ. ಅವಳು ಅವತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಏನು ಸೂಚಿಸ್ತಿದ್ಲು ಅಂತ ಇವತ್ತು ತಟಕ್ಕನೆ ಗೊತ್ತಾಯ್ತು. ತಡಬಡಾಯ್ಸಿ ಕಾಲುಜಾರಿ ಬಿದ್ಬಿಟ್ಟೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ...''

EDITED, PRINTED, PUBLISHED & OWNED BY : *Adanagouda T. Patil,* #940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore - 560 079. Ph : 23352696 / 23206441.
PRINTED AT : **DIKSOOCHI PRINTERS,** # 97, West of Chort Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, B'lore - 560 079.

ಕಳೆದ ಬಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಗೊಂಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದು 'ದಿಕ್ಸೂಚಿ' ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳನ್ನು.

ಈ ಬಾರಿಯೂ ನಿಮ್ಮ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಲು 'ದಿಕ್ಸೂಚಿ' ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದೆ...

ಮೂರೂ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪಠ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿದೆ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ

1. ಖ್ಯಾತ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮತ್ತು ಲೇಖಕರು
2. ಪ್ರಮುಖ ಆವಿಷ್ಕರಣ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು
3. ಮೂಲ ವಿಜ್ಞಾನ - ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿದ್ಯಮಾನ
4. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ಹಾಗೂ ಶರೀರ ವಿಜ್ಞಾನ (ಮಾನವ)
5. ವಿಶ್ವ ಇತಿಹಾಸ ಘಟನೆಗಳ ಕಾಲಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ
6. ಭಾರತೀಯ ಇತಿಹಾಸ ದರ್ಶನ
7. ಭೌಗೋಳಿಕ ವಿಷಯಗಳು (ಮೂಲ)
8. ಕ್ರೀಡೆ- ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು
9. ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಗೌರವಗಳು
10. ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ - ನಾಡು ಮತ್ತು ಜನ - ಹಬ್ಬ, ಉತ್ಸವಗಳು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರ - ಜನಸಂಖ್ಯೆ - ಸಾಕ್ಷರತೆ - ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಲಯಗಳು - ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು - ಆಹಾರ ಬೆಳೆಗಳು - ಆಹಾರೇತರ ಬೆಳೆಗಳು - ಪ್ರಮುಖ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳು - ಯೋಜನೆಗಳು - ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಉದ್ಯಮಗಳು.
    ಭಾರತೀಯ ಕಲೆ - ಖ್ಯಾತಿಪಡೆದ ಕಲಾವಿದರು - ವಿಭಿನ್ನ ಸಾಧನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಕ್ಲಾಸಿಕಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು. - ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನೀತಿ ಭಾರತೀಯ ಸಂವಿಧಾನ - ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು - ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರ - ಮಂತ್ರಿಮಂಡಲ - ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದ ಭಾರತೀಯ ನಾಯಕರು (ಭಾರತ : ಯಾರು ? ಏನು ?)
11. ಪ್ರಚಲಿತ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಘಟನೆಗಳು - ಭಾರತದ ವಿದೇಶಾಂಗ ಸಂಬಂಧಗಳು
12. ಪ್ರಚಲಿತ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು

ಸಿ.ಸಿ.ಇ.

ಕಲಾ ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡ ಭಾಷಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ



ಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು -

- ಇತಿಹಾಸ
- ಪೌರ ನೀತಿ
- ಭೂಗೋಳ

ಬೆಲೆ : ರೂ. 225/- ಮಾತ್ರ.

ಕನ್ನಡ ಭಾಷಾ ಶಿಕ್ಷಕರು -

- ಹಳಗನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ
- ನಡುಗನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ
- ಹೊಸಗನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ
- ಛಂದಸ್ಸು
- ಕಾವ್ಯ ಮೀಮಾಂಸೆ
- ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಕರಣ ಅರ್ಥಗ್ರಹಣ

ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠ ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು

ದಿಕ್ಸೂಚಿ
ನಿಮ್ಮ ಯಶಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಹಭಾಗಿ

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಠೇವಣಿ ಇಡಬಲ್ಲ ಆಸಕ್ತ ಏಜೆಂಟರು ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ	ಕಾರವಾರ
ಕೆಂಭಾವಿ	ಹಳಿಯಾಳ
ಆಳಂದ	ಹಟ್ಟಿ
ಹೊನ್ನಾಳಿ	ರಿಪ್ಪನಪೇಟೆ
ಹಳೇಬೀಡು	ಶಿರಾಳಕೊಪ್ಪ
ಔರಾದ್	ಅಣ್ಣಿಗೇರಿ
ಸುಳ್ಯಾ	ಹಿರೇಕೆರೂರು
ಮದ್ದೂರು	ಅಕ್ಕಿ ಆಲೂರು
ಶ್ರೀರಂಗಪಟ್ಟಣ	ಶಿಗ್ಗಾಂವ್
ಪಿರಿಯಾಪಟ್ಟಣ	ಟಿ. ನರಸಿಪುರ
ತಲಕಾಡು	ಕಾರಟಗಿ

ಸಿ.ಸಿ.ಇ.

ಭೌತ ಮತ್ತು ಜೀವ ವಿಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ



ಭೌತ ವಿಜ್ಞಾನ ☐ ಭೌತ ಶಾಸ್ತ್ರ

☐ ರಸಾಯನ ಶಾಸ್ತ್ರ ☐ ಗಣಿತ ಶಾಸ್ತ್ರ

ಜೀವ ವಿಜ್ಞಾನ

☐ ಪ್ರಾಣಿ ಶಾಸ್ತ್ರ ☐ ಸಸ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ

ಬೆಲೆ : ರೂ. 225/- ಮಾತ್ರ.

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮತ್ತು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ಸ್

ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠ ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು

ಗಂಭೀರ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಕೃತಿ

ಮೇ-2005ರ ಬೇಸಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ...



ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ : ಧರೆಯೇ ಹತ್ತಿ ಉರಿದೊಡೆ.. ಬದುಕಲೆಲ್ಲಿ ಓಡುವೆ ?

- ಪ್ರಧಾನಿ ಡಾ. ಮನಮೋಹನ್‌ಸಿಂಗ್‌ರ ಮಾರಿಷಸ್ ಭೇಟಿ
- ಸೂಪರ್ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ 'ಥಂಡರ್' ನಿರ್ಮಾಪಕ ಬಿ.ಜೆ. ಅರುಣ್
- ಕಮ್ಯುನಿಸ್ಟ್ ನಾಯಕ ಪ್ರಕಾಶ್ ಕಾರಟ್
- ಆಫ್ರಿಕಾ-ಏಶಿಯಾದ ಬಾಡುಂಗ್ ಶೃಂಗಸಭೆ
- ಹೊಸ ತಿರುವಿನತ್ತ ಕಾನಿಷ್ಕ
- ಮೇರೆ ಮೀರಿದ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರರಾದ ಡಬ್ಬಾವಾಲಾಗಳು
- ತಸ್ಲೀಮಾಗೆ ಭಾರತದ ಪೌರತ್ವ ಸಿಗುವುದೇ?
- ಶ್ರೀನಗರ-ಮುಜಫರಾಬಾದ್ ಶಾಂತಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬಸ್ ಸಂಚಾರ
- 4ನೇ ಚೆಸ್ ಆಸ್ಕರ್ ವಿಜೇತ ವಿ. ಆನಂದ್
- ಕೋಚ್ ಜಾನ್‌ರೈಟ್ ವಿದಾಯ
- ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲೊಂದು ಸುತ್ತು
- ನವನೂತನ ಸಾಮಾನ್ಯಜ್ಞಾನ
- ಬಯೋಟೆಕ್-2005
- 2005-06ರ ರಿಸರ್ವ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ನೀತಿ
- 'ಬ್ಲ್ಯಾಕ್ ಫ್ರೈಡೆ' ಚಲನಚಿತ್ರ ವಿವಾದ

ಎರಡೂ ಸಂಚಿಕೆಗಳು ಸೇರಿ ರೂ. 30/- ಮಾತ್ರ

ಜೂನ್-2005ರ ತಿಂಗಳ ಮಾಸಿಕ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ...

- 'ಸೆಂಟಾರ್' ಹೋಟೆಲ್ ಸುಳಿಗೆ ಅರುಣ್‌ಶೌರಿ
- ಎರಡನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧದ 60ನೇ ವಿಜಯೋತ್ಸವ - ವಿಶ್ವಗಣ್ಯರ ಮಾಸ್ಕೋ ಭೇಟಿ
- ಸಮರವೀರ ಜಗಜಿತ್‌ಸಿಂಗ್ ಅರೋರಾ
- ನೇಪಾಳ : ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ನೆರಳು
- ಚೀನಾ ಪ್ರಧಾನಿ ಭಾರತ ಭೇಟಿ
- ಕುಸಿದ ಭಾರತ-ಬಾಂಗ್ಲಾ ಸಂಬಂಧಗಳು
- ಭಾರತ ಸಂವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳು
- ಜಪಾನ್-ಚೀನಾ: ಉರಿಯುವ ಮುನ್ನವೇ ಆರಿದ ಕಿಡಿ
- ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆ: ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ತೈಲ ಹಗರಣ
- ಕರುಣಾಕರನ್‌ರ ಹೊಸ ಇಂದಿರಾ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಪಕ್ಷ
- ಪುಲಿಟ್ಜರ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
- ಸಾಧಕರಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿತ್ತ ಸಬೀರ್ ಭಾಟಿಯಾ
- ವಿಯೆಟ್ನಾಂ ಯುದ್ಧಕ್ಕೀಗ 30 ವರ್ಷಗಳು
- ಕೃಷ್ಣಾ ನೀರು ಕಬಳಿಕೆಗೆ ಆಂಧ್ರದ ಹುನ್ನಾರ
- ಅಘೋಷಿತ ಸಮರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯಾಂಗ ಮತ್ತು ಶಾಸಕಾಂಗ
- ದ್ವಿತೀಯ ಮಹಾಯುದ್ಧದ ಅಂತ್ಯಕ್ಕೀಗ 60 ವರ್ಷಗಳು
- ತರುಣ ಸೇನೆ
- ಮಾನವ ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಅಳಿಯುತ್ತಿರುವ ಅಪೂರ್ವ ಸಂತತಿ

